

للذين تعتصرهم الحياة

د. هارولد فينك

للذين تعتصرهم الحياة

بسم الله الرحمن الرحيم

للذين تعتصرهم الحياة

د. هارولد فينك



كل إنسان ينشد السعادة ويحاول أن يحقق لنفسه أكبر قدر منها، ولكن أنى له هذه السعادة في معترك الخضم لحياتنا الحاضرة المتحضرة التي تتعقد مشاكلها وتتشابك وتتراكم، فلا يستطيع المرء ـ مهما أوتي من القدرات والإمكانيات ـ أن يحقق لنفسه الخلاص الكامل منها والانتصار المؤكد عليها؟! فالحياة في اتساعها وتعقدها تفرض على الإنسان ضغوطًا كثيرة وكبيرة تتطلب منه أن يتعلم الكثير لكي يوائم بين نفسه وبين هذه الحياة.

ولقد تصدى كثير من الكتاب لمهمة تعليم إنسان العصر الحديث كيف يحل مشاكله ويتواءم مع بيئته المعقدة التي تكثر مشاكلها وتتجدد باستمرار إلا أن الطابع الأدبي كان غالبًا على كتاباتهم، ومن سلك منهم مسلكًا علميًا كان إما بعيدًا عن التبسط الذي يجعله سهل المنال بالنسبة للقارئ العادي، وإما كانت تنقصه الممارسة الطويلة العميقة لما يعتنقه وينادى به من آراء فتتوفر له بذلك القدرة على تمحيص هذه الآراء وغربلتها والفصل بين غثها وسمينها وهذا حسب ما أعلم لم يتوفر لكاتب كما توفر لمؤلف هذا الكتاب.

فمؤلفه الدكتور د. هارولد فينك طبيب أمراض عصبية ونفسية. بدأ حياته بعد حصوله على البكالوريوس والماجستير في الآداب بالعمل كمحاضر في علم الاجتماع في جامعة متشيجان الأمريكية وهي الجامعة التي تخرج فيها. ثم دخل



بعد ذلك ميدان الخدمة الاجتماعية، وبعد أن قضى بها سنوات عديدة أدرك أن اهتمامه العميق بمشاكل البشر لا يمكن إشباعه إلا إذا كان في أحسن الأوضاع التي تمكنه من استكشاف العقل البشري واستكناهه، ولن يتوفر له ذلك إلا بدراسة الطب. فترك عمله وتفرغ لدراسة الطب والجراحة بجامعة ديترويت الأمريكية حيث حصل منها على الدكتوراه في الطب في عام ١٩٢٩ وتخرج ليعمل طبيبًا بمستشفيات المحاربين القدماء لعدة سنوات رأى بعدها أن ينقطع لعيادته النفسية التي افتتحها في بيفرلي هيلز، حيث يقطن كبار نجوم السينما الذي يعملون في هوليود، وهو مكان يفرض على من يغامر بالعمل فيه أن يكون على أعلى مستوى من الكفاءة في جميع النواحي العلمية والفنية والشخصية، فسكان المنطقة تتيح لهم ظروفهم المادية إذا طلبوا الخبرة الطبية أن يحصلوا عليها من أعلى وأغلى مصادرها.

وبعد ممارسة بهذه العيادة قاربت ثلث قرن وخبرة أطول من ذلك بكثير سواء أكانت في علوم الاجتماع أم علوم الطب أم بعلم الطبيعة النووية الذي يعدّ هوايته المفضلة، وبعد أن شبع من الدنيا وغاصت نظرته الدقيقة الفاحصة إلى أعمق أعماقها، تصدى لكتابة هذا المؤلَّف الذي لا يعدّ كتابًا يقرأ فحسب، بل هو منهج علمي سليم، مرسوم بمنتهى الحذف الذي بنته التجارب الطويلة والدراسات العميقة لمختلف قطاعات المجتمع، ودعمه ذكاء متوقد صقلته الحياة الطويلة أكمل صقل. ومن أراد أن ينتفع بهذا المنهج المرسوم فله أن يطمئن إلى سلامة نظرة واضعه وحسن تقديره وحياده العلمي وبعده عن الأهواء التي يطمع فيها طالب الدنيا، فقد وضعه وهو في خريف العمر بعد أن كاد بصره أن يخبو.

وأساس هذا المنهاج أن الدكتور فينك قد وجد بخبرته الطويلة بطب النفوس أن المرضى يستشيرون الطبيب النفسي لا ليقول لهم ما يجب أن يفعلوه في كل موقف يقوم في حياتهم ولكن ليتعلموا كيف يفكرون بأنفسهم لأنفسهم، وبذلك يتحقق لهم الخلاص والحرية والثقة بالنفس والقدرة على العيش في سعادة ورضا. ولكي يوفر لهم هذه الفرصة ـ فرصة التفكير بأنفسهم لأنفسهم ـ وجد أن مشاكل البشر مهما تعددت يمكن جمعها تحت أمهات من رءوس المشاكل النموذجية الشائعة، ووضع لها حلولاً على صورة وصفات كالوصفات الطبية المعهودة، فأبواب الكتاب وفصوله التسعة يسميها المؤلف وصفات. وهو يرى أن الحياة في أبسط صورها عبارة عن مشكلة يواجهها إنسان، والمطلوب منه أن يدرس الموقف الذي هو فيه بأسلوب منظم لكي يفهمه أو لكي يواجهه مواجهة سليمة لكي يصل إلى أحسن الحلول لها والعمل به. ودراسة الموقف تقضي:

١ ـ الإلمام بتفاصيله.

٢ ـ الإلمام بدخيلة النفس.

٣ ـ مواجهة نفسية سليمة مبنية على حالة صحيحة من أحوال النفس.

فالناحيتان الأولى والثانية هي عمليات الإلمام، أي عمليات تعلم. كما أن الناحية الثالثة تقتضي التعلم أيضًا. إذًا فالحياة كلها عملية تعلم، إما أن يتعلم الإنسان فيها ومنها بطريقة صحيحة فيتحقق له النجاح والسعادة، وإما أن يسير فيها بطريقة خاطئة تؤدي به إلى الفشل والمتاعب والمرض النفسي.

فالفصل الأول من الكتاب وصفة لفهم النفس يتضمن بين طياته كيف أن الحياة كلها عملية تعلم لا تسير كما كان المظنون قبلاً وفقًا للمحاولة والخطأ

والتعلم من الأخطاء، بل هي في حقيقتها عملية تعلم هادفة تعتمد على البصيرة النافذة ورؤية الصلة والعلاقات بين مكونات الموقف بنظرة يجب أن تكون موضوعية يستعان بها على تحليل حالات الفشل لمعرفة العامل المشترك بينها والتخلص منه للوصول إلى الانتصار على المواقف وهو ما نسميه بالنجاح.

ويعالج الفصل الثاني موضوع الثقة بالنفس ويبين الأسباب المؤدية لضعف هذه الثقة ونشأة مركب النقص وطرق التخلص منه وتدعيم الثقة بالنفس على أسس علمية.

والفصل الثالث يشرح الطرق المختلفة للتعبير عن النفس والكشف عن ميولها وحوافزها وذلك لكي يمكن الربط بين النفس والحياة بما يؤدي إلى إعزاز الحياة والإعلاء من شأنها.

والفصل الرابع يتكلم عن الصداقة والطريق العلمي لكسب الصداقة المخلصة التي تسعد الفرد وتدعم المجتمع.

والفصل الخامس يتكلم عن أهم أساس لبناء الشخصية والحياة العقلية ألا وهو الذكاء وماهيته وعناصره وكيف يمكن زيادة حدته مع التعرض للأخطاء الشائعة عنه وعن معدله والخطأ في تقديره وفهمه.

وبما أن مظهر الحياة هو الحركة والعمل وهي أمور تعتمد أولاً على اتخاذ القرارات العقلية بشأنها، فإن الفصل السادس يعالج موضوع اتخاذ القرارات بما يؤدي إلى اتخاذ القرارات التي توصل إلى النجاح وتحقق النصر.

وبما أن كل نواحي الإنسان يعتريها التعب ولا بد من إزالته وتجديد النفس






بالنوم. فإن الفصل السابع يعالج موضوع النوم بأسلوب علمي يتطرق أولاً إلى ظروف النوم المادية الموفرة للنوم الصحي الذي يؤدي إلى الاسترخاء الحقيقي وماهية هذا الاسترخاء وكيف يتحقق بما يؤدي إلى تنشيط عملية التجديد الشامل للجسم والعقل والنشاط ثم هو يطرق ناحية جديدة وهامة وهي السيطرة على النوم للاستفادة من فترته في حل المشكلات العقلية والنفسية.

ولما كانت حياة الإنسان لا تستهدف مصلحة الفرد بل مصلحة المجموع واستمرار بقائه، والتزاوج هو المؤدي إلى ذلك إذًا فلا بد من الكلام عن الحياة الجنسية للفرد وعن الحب والزواج ومعادلة الزواج الناجح وهذه يعالجها الفصل الثامن كما يعالج أسباب عدم الانسجام ومعالجة الأخطاء المتفشية في الزواج والصلة بين الحب والجنس.

ويختتم المؤلف كتابه بالفصل التاسع والأخير بأهم ما يشغل بال البشر، وهو موضوع الإيمان. فيتكلم عن الخلاف الذي قام بين الدين والعلم وكيف نشأ وانتهى، وعن الدور الحضاري للدين وعن الإيمان وماهيته وعن الشك وأصوله وجذوره ويناقش الآراء التي تهاجم الدين بأسلوب علمي دقيق. ويصل في ختام بحثه إلى أن الإيمان وحدة لها ثلاثة وجوه، هي الإيمان بالله والإيمان بالناس والإيمان بالنفس، وأن ما يضعف ناحية يؤثر على النواحي الثلاث بأجمعها. ثم هو يشرح الطريق إلى الإيمان الصحيح السليم، والشيء العجيب المدهش أن الدكتور فينك برغم الظروف التي عاش ويعيش فيها يتكلم عن التصوف وأنه الطريق إلى المعرفة الصحيحة بالله ويوضح أنه ليس وحده في هذا الرأي بل يشاركه فيه ويسبقه إليه الأستاذ و. ت. ستاس أستاذ الفلسفة الحالي بجامعة

برنستن الأمريكية ومؤلف كتاب «الدين والعقل الحديث» وكذلك أكبر علماء النفس في القرن التاسع عشر وهو ويليام جيمس الذي وضع كتابًا في التصوف من الناحية النظرية والعملية وهو كتابه المسمى «أنواع مختلفة من الخبرة الدينية». والدكتور فينك يقول في نهاية حديثه: «إنني محتاج إلى الدين لتنظيم حياتي».

ويعيب على من يربطون بين الدين والكفر والجهل والخرافة والتعصب، وعلى من يقولون بأن الدين وهم وصورة خادعة. فالديانات سواء أكانت الموسوية أم الإسلام أم الكثلكة هي الأوعية التي احتوت الحضارة وصانتها حتى أوصلتها إلينا. برغم ما فعلته قبائل أوروبا من البرابرة الوندال الأميين رجالاً ونساءً الذي لا يعرفون النظافة ولا الإيمان والذين هاجموا روما في عام ٤١٠م وأعملوا فيها السلب والنهب والاغتصاب والتدمير والإحراق بطريقة جنونية فقضوا على الحضارة والعلم والفن والأدب والموسيقى والقانون والنظام والدين فوأدوها تحت الركام المتداعي من حريق روما ورمادها وظلت أوروبا بعد ذلك في ظلام دامس وجهل مطبق وفوضى ضاربة لمدة ألف عام حتى استطاع الدين أن يعيد هذه الوحوش الضارية إلى طريق الحضارة والأدب والموسيقى والعلم والدين.

ثم يشير إلى أن الوندال ما زالوا يعيشون بين ظهرانيهم ـ وإن ارتدوا الزي الحضاري من الخارج إلا أنهم من الباطن ما زالوا برابرة ـ ومن شاء أن يرى بنفسه ذلك فليذهب في صبيحة يوم الاثنين «بعد عطلة الأسبوع» إلى متنزه بوسميت الوطني ويرى كيف أحال هؤلاء الوندال بحيراته وقنواته الجميلة إلى منظر تعافه النفس وقد تشوه بصفائح الجعة (البيرة) الفارغة.

ولقد جعلني المؤلف ـ بسبب ثقافته المتعددة ـ ألهث وراءه برغم ثقافاتي المتعددة وهذا ما فرض علي هذا الواجب، وجعلني أحمل عبء ترجمة الكتاب فلا ينوء تحته مترجم عادي بسيط أو أديب لم يضرب بسهم في مختلف العلوم. فنقلته برغم مشاغلي وواجباتي الفنية والعلمية المتعددة وعبء السنين فإن أصاب أحدًا به نفع فذاك مطلبي، والله ولي التوفيق.



❑❑❑



مقدمة المؤلف

هـذا الكتـاب للنـاس الـذين يحسـون بضـغط الحيـاة. فـإن كنـت واحـدًا مـنهم فتأكـد أن لك رفاقًا لا يحصيهم العد. ففي هـذا العصـر المحموم المليء بالمقلقات من ذا الذي لا يشعر بضغط الحياة؟

ومـا الـذي يجعل الحيـاة العصـرية مرهقـة إلى هـذا الحـد؟ فلم يحـدث أبـدًا في تـاريخ البشـر علـى تنوعـه أن أصبح لزامًـا علـى الكـثير مـن النـاس أن يوائمـوا بـين أنفسهم وبين التغيرات الكثيرة السريعة والمتنوعة الحادثة في بيئاتهم والـتي تتغلغل فيها إلى الجذور، وإني لأذكر أنه منذ سنوات قليلة كانت الرحلة يوم الأحد في السيارة إلى الريف متعة تبعث على الراحة والاسترخاء. أمـا اليوم فلدينا الطـرق الحديثة ذات ثماني الشعب بمنعطفاتها المحيرة الـتي تشبه ورقة البرسيم. وأصبح مجرد أن تقـود سيارتك لتصـل بهـا إلى عملك عمليـة أشـق علـى الـنفس مـن العمـل نفسـه. والقيـادة في الشـوارع المزدحمـة مثـل بسـيط وضـئيل علـى الضـغوط الـتي يفرضها العالم المتحضر بمطالبه الملحة الكبيرة من رصيدنا من الطاقة العصبية.

وفي الأيام الخوالي كـان لـدينا حلـول جـاهزة لمشـاكلنا. أمـا اليـوم حـين نفـاجـأ باستمرار مواقف لم تكن في الحسبان وليس لهـا شـبيه فيمـا سـلف مـن التجـارب فـنحن مجبـورون علـى الارتجـال وشـق طريقنـا في الحيـاة كمـا يـتراءى لنـا. فـأي ضمان علـى أن القـرارات الـتي تتخـذ تحـت ضـغط الحاجـة الملحـة والاسـتعجال لـن تجانب الصواب؟

والأدهى من ذلك أن مجالات اختيارنا قد اتسعت بشكل هائل وذلك من ناحية المدى والتعقد. فأصبحنا ـ ونحن نواجه كل يوم المشاكل الجديدة وهي مشاكل لا نستطيع أن نجد لها حلولاً جاهزة ـ نجد أنفسنا في متاهة تشبه الكابوس من الاتجاهات الجديدة والمواد المستحدثة والطرق الحديثة التي يستحيل أن تكشف بوضوح عما بها من احتمالات وإمكانيات، فكل حركة من حركاتنا تحتاج إلى قدر من المجازفة المحسوبة. ففي استطاعتنا مثلاً أن نحل بأي أرض. أما في الماضي فقد كان الناس مربوطين بديارهم. فاليوم نسائل أنفسنا «أين يجب أن أعيش؟ وأي نوع من العمل يجب علي أن أزاول الآن؟» وليست هذه هي المشاكل الوحيدة الكبيرة التي تقلق بال البشر الذين لا يحسون بأي استقرار. ففي جميع مناحي حياتنا وإلى أدق تفاصيلها أصبحنا مكرهين على البحث والفحص والتساؤل متنقلين بين أنماط الأثاث إلى أنماط الحياة. فليس في مقدورنا أن نهرب من اتخاذ القرارات لحسم الأمور. ولو سألت أي بائع لأخبرك أن من أشق الأمور وأتعبها للأعصاب هو أن يكون عليك أن تقرر وتختار بين عشرات الأشياء المختلفة في عشية يوم فريد.

وأكثر ما يزيد ضغط الحياة علينا هو علمنا بأن أي قرار نختاره قد يؤثر على سعادة وسلامة أناس آخرين وأمنهم. ففي كل مرة نحسم فيها أمرًا علينا أن نأخذ مطالب الغير في الاعتبار. فمثلاً، إذا كان على المرء ألا يفكر إلا في نفسه فقط عندما يتخذ قرارًا بالابتعاد عن التدخين يكون الأمر في منتهى البساطة. فليس عليه إلا أن يوازن بين المتعة العاجلة وبين طول العيش والبقاء. أما إذا كان هناك زوجة وأطفال محتاجون إلى الرعاية فستصبح مسألة الإصابة بسرطان الرئة مشكلة أكبر وأهم بكثير.




فمـن المحـال أن يكـون الإنسـان جزيـرة منعزلـة مقصـورة علـى نفسـه. فـنحن جميعًا من الناحيـة العقليـة والروحيـة قِطَـع مـن بعضـنا. ولقـد كـان الأمـر كـذلك منـذ الأزل ولكـن لم يحـدث أبـدًا في تـاريخ العـالم أن استشـعر البشـر بمثـل هـذا الضغط ليوائموا بين مطالبهم وتصرفاتهم وبين الآخرين.

واليـوم يشـعر كـل إنسـان تقريبًـا بالضـغط والحاجـة لأن ينسـق في شـكل متكامل يكـون موضـع الرضـا، بـين المطالـب المتعارضـة للزوجـة والعمـل والأولاد والميزانيـة، ولا داعـي لـذكر المطالـب الملحـة للأقـارب والأصـدقاء والجـيران وأي هيئـة قـد ينتمـي الإنسـان إليهـا. وفي نفـس الوقـت عليـه أن يخـتط لنفسـه حيـاة تستهدف غاية وهدفًا منشودًا وأن تكون محل الرضا وأن يكون لها معنـى. فهـذه هـي مشـكلة العـالم اليـوم وهـي المشـكلة الـتي غالبًـا مـا تقـود المـرء إلى عيـادة الطبيب النفسـي. والمرضـى يستشـيرون الطبيـب النفسـي لا ليقـول لهـم مـا يجـب أن يفعلوه في كل موقف يقوم في حياتهم ولكـن ليتعلمـوا كـيف يفكـرون بأنفسـهم لأنفسهم وبذلك يصبحون أحرارًا يثقون بأنفسهم ويقدرون على العيش في سعادة.

وفي هذا الكتاب حاولت أن أجيب عن المشاكل النموذجية الشائعة التي يـأتي إليّ بها مرضاي. فهم يسألون عما يفعلونـه لكـي يفهمـوا أنفسـهم بطريقـة أحسـن. ومـا الـذي أعنيـه «بالبصـيرة»؟ وكيـف ينمـون ثقـتهم بأنفسـهم؟ ومـا الـذي يمكـن عمله ليضفوا على حياتهم أهمية ورضا؟ ومـا الـذي يفعلونـه حيـال السـأم؟ وكيـف يجتذبون ويكسـبون مـن يسـتمتعون بصـحبته مـن الأصـدقاء؟ وكيـف يزيـدون في فاعليـة ذكـائهم؟ وكيـف يكـون تفكيرهـم مبـدعًا خلاقًـا؟ وكيـف يسـتعيدون القـدرة علـى النـوم؟ وكيـف يتعلمـون كيـف يجعلـون الحـب والـود موضـع الأخـذ

والعطاء بحُريّة وتلقائية؟ وكيف يستعيدون الإيمان بأنفسهم؟ وبالغير؟ وبالله؟

فإذا استطاعت هذه الخلاصة لدراساتي وخبرتي أن تحيي أملاً في نفس إنسان، أو تعيد الإيمان إلى آخر أو توجه غيرهم إلى حياة خلّاقة أكثر تغشاها السعادة، فإنها تكون قد حققت الغرض منها.

دكتور هارولد فينك

(دكتور طبيب)

بيفرلي هيلز كاليفورنيا





الفصل الأول

وصفة لكي تفهم بها نفسك





الفصل الأول

وصفة لكي تفهم بها نفسك

- ١ -

حتى العبقري قد يؤخذ إذا كانت المشكلات التي يحاول حلها هي مشاكله الشخصية.

فلا يوجد أدنى شك في أن بول كستر كان عبقريًّا. فقد أكدت الخطابات التي كانت تأتيني منه من نيويورك، هذه الحقيقة. ولكن هذه الرسائل التي كانت تلح في طلب موعد عاجل معي لم تشر إلى المشكلة التي أربكت هذا العبقري المضطرب.

وقد اتفقت معه على اللقاء في ردهة فندق بفرلي هيلز حيث كان عليه أن يأتي إليها مباشرة من المطار لنتناول الغداء معًا. وبينما أنا أقود سيارتي للفندق فكرت في المغزى الذي يكمن في هذه الواقعة التي يأتي فيها هذا العبقري الفذ طائرًا من نيويورك إلى مدينة لوس أنجلوس لمجرد استشارة طبيب نفسي، تاركًا وراءه زوجته وطفلها وعمله المزدحم كمحام إلى غير ذلك من الأشياء التي تحظى باهتمامه. فلا يمكن أن يفعل ذلك إلا شخص في غاية البؤس دفعته إلى ذلك مشكلة خطيرة. لكي يقدم على هذا العمل المتطرف اليائس ويقطع أمريكا من الشرق إلى الغرب.

وفي الفندق أبلغوني أن المستر كستر لم يصل بعد. فطلبت منهم إبلاغي بحضوره، واتخذت لي مقعدًا في ردهة الفندق. وفي فترة الانتظار جعلت أقلب في رأسي كل ما أعلمه عنه. فقد كتب إليّ هذه التفاصيل عن تربيته وتعليمه وتاريخ حياته العلمية.

ما أنجزه	السنة التي تم فيها	سنه في هذه السنة
أنهى المرحلة الثانوية	عام ١٩٢٨	وعمره ١٤ سنة
تخرج في كلية الهندسة	١٩٣١	وعمره ١٧ سنة
ترك العمل كمهندس إنشاءات أنهى مقررًا دراسيًّا من أربع سنوات في المحاسبة والاقتصاد	١٩٣٣	وعمره ١٩ سنة
أمضى ستة أعوام في أعمال التثمين في مكتب	١٩٣٥	وعمره ٢١ سنة
محاسب مشهور وحصل على شهادة خبير	١٩٤١	وعمره ٢٧ سنة
خدم في الجيش أربع سنوات وسرح برتبة مقدم	١٩٤٥	وعمره ٣١ سنة
تخرج في كلية الحقوق عضو في هيئة محاماة ويكسب ٥٠,٠٠٠ دولار في العام	١٩٤٧ ١٩٤٧ إلى الآن	وعمره ٣٣ سنة وعمره ٤٠ سنة

فهذا سجل رائع لما أنجزه من ناحية التعليم والاقتصاد. وتحيرت فيما يكون عليه من هيئة.

وأخيرًا أبلغني رسول الفندق أن المستر بول كستر قد حضر وأنه ينتظرني عند المدخل. فذهبت إليه وقدمت إليه نفسي. وكان المستر كستر يقول لموظف الاستقبال في الفندق: «أرجو أن يحمل أحد عني هذه الحقائب إلى غرفتي وأن يفض ما فيها. وأضيفوا جميع المنح إلى قائمة الحساب». ثم استدار نحو متجاهلاً أو لعله لم يرَ يدي الممدودة إليه. وكانت أول كلماته لي هي: «سأخبرك على مائدة الغداء ما الذي جاء بي إلى هنا». ثم فجأة احمر وجهه بدون سبب ظاهر.

وإني لأعترف أنني قد ارتبكت بعض الشيء. فلقد حيرني وأدهشني أن رجلاً بهذه الفظاظة يمكن أن ينجح في إقامة عمل في المحاماة يدر عليه دخلاً صافيًا يعادل خمسين ألف دولار في العام؟

وبينما النادل (الجرسون) يقف منتظرًا وقد استعد بالقلم ليكتب ما يطلبه وجدته يحمرّ ثانية. ومع ذلك فقد كان لا يعي ما يدور حوله بشكل غريب. فقد كان من الممكن أن يكون النادل أبيض أو أسود رجلاً أو امرأة يلبس الملابس الطويلة أو يكون عاريًا، فمثل هذه الأشياء لم يكن يعيها أو يهتم بها المستر كستر. وكذلك لم يكن يلحظ أي فرد في الجالسين للغداء حوله، وقد كان الكثير منهم حريًّا بأن يسترعي الاهتمام بطريقة أو أخرى. وكان الوقت شتاء في نيويورك، ولذا فقد حجزت مائدة في الشرفة الخارجية المليئة بأشجار المنطقة المعتدلة. وكان أحرى بي أن أوفر ذلك على نفسي فإنه لم يحفل حتى بالنظر لما حوله. فلم يحدث أبدًا في حياتي أن رأيت إنسانًا يصر على الانطواء والانعزال بهذه الصورة.

وبينما كنا نتناول الغداء كان كل منا يدرس الآخر بطريقة مستورة. فهو لا يبدو عليه أن بلغ الأربعين ـ فمثله من الرجال النحاف الطوال نادرًا ما تبدو عليهم

سنهم الحقيقية. ورأيت أنه من الصعب عليه أن يكره نفسه على الأكل. فقد كان من الصعب عليه أن يبتلع طعامه. وكان من الواضح أن مجرد الفكرة في أن يثق بي كانت عذابًا أليمًا بالنسبة إليه.

فسألته: «هل أنت آسف على حضورك هنا»؟

فاحمر وجهه وهو يقول: «أكُل أطباء النفس يستطيعون قراءة الأفكار»؟

فناديت النادل وطلبت زجاجة من البيرة للمستر كستر. فليس من المعقول أن أتركه يناضل مع الطعام الجاف: فكفاه ما لديه من متاعب ومشاكل؟

وبينما كنا في انتظار البيرة فتشت في ذهني عن طريقة تذهب ما بيننا من وحشة قوية.

فسألته: «لماذا تركت الهندسة لدراسة المحاسبة»؟

فأجاب: «لقد ترقيت بسرعة زائدة عن اللازم. وأنا لا أحب إصدار الأوامر والإشراف الإداري على غيري من الناس. فالتعامل مع الإنسان يثير أعصابي».

وجاءت البيرة فشربها دون أي استمتاع. فأدركت أنه كان من الممكن أن يرضى بشيء من اللبن أو غيره من الأطعمة التي لا تحتاج إلى مضغ. ثم أضاف: «إنني أكره أن أقول للناس ما هو مطلوب عمله. فغيرت طريقي من الهندسة إلى المحاسبة حتى أتحرر من مثل هذا. وطبعًا يحتاج المرء لكسب عيشه. ولكن ليس هناك من سبب لأن يفعل الأشياء التي تكاد تذهب بعقله».

❖ «لقد اشتغلت بالمحاسبة لمدة ست سنوات. فلماذا غيرت اتجاهك واشتغلت بالقانون بعد أن سرحت من الجيش».




❖ «أثناء الحرب تصورت أن شخصًا بمؤهلاتي يصلح لقوانين المنافع العامة. وفضلاً عن ذلك فإن هيئة المحاسبة التي كنت أعمل معها فرضت علي وظيفة إدارية. ومعنى ذلك التعامل مع الكثير من الناس فلم أرغب في العودة لمثل هذا العمل. وعلى ذلك فما إن انتهت الحرب حتى درست القانون. وظللت أمارسه لمدة تزيد على سبع سنوات».

❖ «والآن أنت شريك في المكتب الذي تعمل به في نيويورك وتكسب خمسين ألف دولار خالصة في العام؟».

❖ «هذا صحيح».

❖ «وكمحام ففي استطاعتك أن تبعد الناس عنك حتى ولو كانوا شركاءك أو زبائنك!». فاحمر وجهه ثم أخذ قدحًا من الجعة وعب منه، ثم قال:

❖ لا أحب أن أصور الأمور بهذا الشكل. فبالصدفة اتضح أني أحب قوانين المنافع العامة، وفضلاً عن ذلك فلديَّ مديرة مكتب رائعة. أخبرها ما أريده فتتولى تنفيذه.

ففكرت في هذه العبارة الأخيرة. فقد ذكر لي في إحدى رسائله أنه تزوج من أرملة مات عنها زوجها في الحرب وكان ذلك في عام ١٩٤٣ وهي أم لطفل عمره عامان، فهل لهذا صلة بهذه الرحلة الجوية التي عبر فيها قارة أمريكا ليلقاني؟

هل وقع في حب سيدة أخرى خلاف زوجته؟ حاولت أن أتصوره في هذا الموقف فلم أستطع. فأية ورطة أوقع نفسه فيها؟ هل هي مشكلة مالية؟ فنظرت إليه ثانية، كلا، لا يمكن أن تكون كذلك. فلم يعد هناك إلا تبرير واحد قررت في نفسي أن أقامر به.

فسألته في هدوء: لماذا تريد زوجتك الطلاق؟

وفي هذه المرة لم يحمر وجهه وإنما تحول وجهه إلى اللون الأبيض كوجوه الأموات، وكان باديًا أن ما يحس به من ألم يشبه كما لو أن شخصًا قد أصابته لكمة في مجمع الأعصاب المسمى بالضفيرة الشمسية تحت الصدر. وكان باديًا أن استنتاجي كان في محله. وفي ثانية استطاع أن يسيطر على نفسه ثم يسأل:

❖ كيف عرفت أني آت لزيارتك؟ هل كتبت لها؟

وهنا أحضر النادل (الجرسون) قائمة الحساب. فأكدت له قائلاً:

❖ إنك الوحيد الذي تراسلت معه.

فأضاف بامتعاض:

❖ إنك تقرأ الأفكار، يا دكتور. فهل تعلم ما يدور بخلدي الآن. حاول قليلاً من قراءتك للأفكار.

فهززت رأسي..

❖ فقال إذا نَجَحَتْ فيما تريد. فسأقتل نفسي، لأنها هي كل ما أحيا من أجله، والآن فأنت أدرى بما جئت من أجله.

فنهضنا من المائدة وقلت له:

❖ لنسرع إلى العيادة وسأخبرك بما ينغصها في حياتها الزوجية.

وأثناء وقوفنا أمام إشارة للمرور سألته:

❖ ألا تذكر لقاءنا منذ ساعتين؟ لقد مددت يدي لأصافحك فلم ترها.






❖ إنـي آسـف. ففـي الحقيقـة لم ألحـظ شـيئًا. ولكـن مـا علاقـة ذلـك بمسـألة الحياة الزوجية، إني لا أستطيع أن أرى الصلة بينهما.

فالبصـيرة هـي القـدرة علـى أن تـرى الصـلة. فـإذا انسـدت البالوعـة في المنـزل فَسُدت الأنابيـب في المنـزل واسـتطعت أن تـرى الصـلة بـين سـد الأنابيـب والبالوعـة فلـديك مـن البصـيرة الهندسـية مـا يعـادل ذلـك. فـإذا اسـتطعت أن تختـرع بالوعـة لا تتسد فإن بصيرتك الهندسية أعلى ممـا سـبق. فهنـاك أنـواع مختلفـة مـن البصـائر، وكذلك فإن درجاتها تختلف.

فـإذا كـان لـدى إنسـان بصـيرة بالأعمـال الصـحية قلنـا: إنـه يفهـم في «السباكة»، وإذا كـان لـدى إنسـان البصـيرة السـيكولوجية (النفسـية) قلنـا: إنـه يفهم الطبيعة البشرية. وقد كـان بـول كسـتر لا يفهـم الطبيعـة البشـرية إلا فيمـا يختص به أو فيما يختص بزوجته. وهذا هو السبب الذي أدى بـه إلى خلق المواقف التي جعلته في غاية البؤس.

وتركـت سـيارتي في الشـارع ودخلنـا إلى العيـادة. وهنـاك أخـبرت بـول كسـتر بالصـلة بـين فشـله في أن يلحـظ يـدي الممـدودة لمصـافحته وبـين تهديـد زوجتـه بالطلاق، وكانت المسألة ببساطة عبارة عن: تحاشـي كـل المظـاهر العاطفيـة في الحياة، فقد كان يهرب من الاقتراب من الناس. فها هـو ذا قـد طـار هـذه المسـافة الطويلة عبر البلاد ليراني. وحينمـا رآنـي أخيرًا لم ينظـر إلـي. فكـم مـن المـرات يـا ترى عملها مع زوجته وابنه المتبنى يدفعهم بعيدًا عنه؟

ولكنه اعترض قائلاً:

ـ بكـل تأكيـد فأنـت أدرى بمـا يعنيـه لقاؤنـا بالنسـبة إلـي: ولم يكـن علـي أن أصافحك، لكـي أبرهن لك على ذلك. لقد كـان هذا اللقـاء مـن الأهميـة بالنسـبة



لي حتى إني لم أستطع الأكل أو أنبس ببنت شفة.

وبالطبع فأنا أدرك. فعملي أن أدرك. ولكن ليس معنى هذا أنني أحب أن أعيش مع شخص يسدل ـ بحكم العادة ـ ستارًا أسود بين عواطفي وما أشعر به نحوه وبين استجابته لمشاعري. فالثلاجة خادم طيب وأمين ولكن ليست هناك أية متعة في تقبيلها. وقلت له:

❖ إذا كنت تريد من زوجتك أن تحبك كما تحبها ، فعليك أن تعمل بالتدريج على أن تزيد من ملاحظتك لتلك التلميحات والإشارات البسيطة الصغيرة التي تخبرك بما تفكر فيه هي أو تشعر به. وكذلك فيما يختص بابنها وإن كان هو يتطلب مزيدًا أكثر. ثم استطردت قائلاً:

❖ يمكنك أن تصل إلى البصيرة بمشاعر الآخرين بمجرد أن تستطيع فهم نفسك. فلماذا تسدل هذا الستار الأسود بينك وبين الناس؟ فأنت تعلم أنك تحن إلى الود والقربى. فما الذي يقعدك؟

والحقيقة أنني حينما قلت لبول كستر: إنه كان يحن إلى الود والقربى إنما كنت أتملقه. ففي الواقع أنه لم يكن يدري ما يحن إليه أو يطمع فيه. أو يعلم لماذا كانت زوجته غير راضية به. فلقد كان جهله بالطبيعة الإنسانية واسع المدى، بعيد الغور فلم يكن لديه شيء إلا ذعره القاتل إذا هدد بالطلاق.

فلم تتح لكستر الفرص الطبيعية لكي يعلم شيئًا عن الطبيعة الإنسانية. فلقد كان دائمًا متقدمًا ثلاث أو أربع سنوات عن أقرانه في المدرسة ، فهو أصغر من أن يساهم فيما يهتم به رفاقه في الصف، وأسبق من نظرائه في السن بكثير حتى يستطيع أن يساهم معهم في اهتماماتهم. فهو إلى حد ما كان منبوذًا.

فكيف يستطيع أن يدرك عن مشاعر الناس وأفكارهم ولم تتح له أبدًا الفرصة في أن يساهم معهم في ألعابهم أو يحظى بثقتهم أو يستشعر ولو مرة خوف الرسوب في الدراسة؟ فهو لم يلهُ أبدًا ولم يعط أحدًا ثقته ولم يخش الفشل أو الرسوب أبدًا.

وكل ما يعرفه عن الناس أنهم يمكن أن يكونوا قساة. وكل ما يعلمه عن التعامل مع الناس هو أن يباعد بينهم وبينه حتى لا يؤذوه. لقد كان كستر متباعدًا عن الناس.

ولكي تحظى بالفاعلية في المواقف التي تسوءك ينبغي عليك أولاً: أن تعرف ما تريد بالضبط. والخطوة الثانية هي أن تزن الموقف بدقة لتقرر ما هي العقبات التي تمنعك من الحصول على ما تريد. وبما أنك جزء أو قطعة من الموقف الذي تعالجه فعليك بالبحث في داخلية نفسك لتكتشف في دخيلتك العقبات التي تقف في طريقك. وخطوتك الأخيرة نحو السعادة هو أن تزيح أو تتغلب على هذه العقبات. وبعبارة أوضح إن السعادة تتطلب العمل المناسب المبني على البصيرة والإدراك.

ففي الهندسة المدنية وفي المحاسبة وفي قوانين المنافع العامة كان لبول كستر بصيرة العباقرة. ومع ذلك فقد كان ـ برغم نجاحه ـ يشعر بالتعاسة، وسيظل كذلك إلى أن تصبح له البصيرة النفسية (السيكولوجية) لكي يضمها إلى ما ينقصه من المهارات التي تساعد على إخراج هذه البصيرة إلى حيز التنفيذ.

ولقد أخبرته بذلك، فرد وهو يتفل:

❖ البصيرة، البصيرة، هذا كل ما تستطيعون أيها الناس أن تتحدثوا عنه.

لقد قرأت عشرات الكتب في الطب النفسي ومع ذلك فما زلت لا أدرك معنى البصيرة، إنني أشك فيما إذا تفهمون ما تقولون. فمثلاً ماذا تعني بالبصيرة؟

فقد كان يدري أن الناس التعساء هم مشكلة بالنسبة لأنفسهم ولكل من يوقعه الحظ في التعامل معهم. وهم يعدون الغير بتعاستهم. أما الرجل السعيد فهو ينشر الضياء حيثما حل. وهو موضع الترحيب أينما حل. أما الشخص التعس فالناس يحتملونه بامتعاض كالشخص المريض بالبرد حين يدخل مكتبًا مزدحماً بالناس، فليس منهم من يبغي بقاءه.

وهذه المعلومات لم تضف إلى سعادة كستر أي قسط. وفي دفاعه عن نفسه قال: إن تعاسته لم تكن باختياره. فأمام طريقته الخاصة في التفكير ليس بوسعه إلا أن يكون تعسًا. ولقد قال لي:

❖ لو كنت مكاني لما كان بوسعك إلا أن تكون تعسًا مثلي. ثم استطرد قائلاً:

❖ قد أكون مشكلة بالنسبة لزوجتي. ولكني مشكلة أعسر بالنسبة لنفسي.

والناس تجانبهم السعادة حينما يورطون أنفسهم في ورطات لا يستطيعون الخروج منها. والناس التعساء دائمًا يقعون في الورطات والمشاكل. فهم يكررون أخطاءهم وعيوبهم ثم بعد ذلك لكي يزيدوا في تعاسة أنفسهم يجلدون أنفسهم بسياط التأنيب على أخطائهم. فهم باستمرار يوجهون إلى نفوسهم اللوم وبذلك يضاعفون بشعورهم الإثم والجرم غمًا على غمهم بالفشل، وبالطبع تكون نتيجة الارتباك إذا أضيف إليه الشعور بالإثم والجرم زيادة في التعاسة.

فمثلاً قد يُفرط أصدقاؤنا التعساء في الشراب أو في الأكل من الطعام الدسم أو ربما في إقراض النقود التي لا يمكن استردادها أبداً، أو قد يتزوجون من الشخص غير الصالح ثم ينفصلون بالطلاق ليتزوجوا نفس النوع من الأشخاص وينتهي الأمر إلى الطلاق مرة ثانية. وحتى بعد أن يقولوا «توبة» لن نعود، لقد تعلمت الدرس بشق النفس. فإنهم في الطريق إلى تكرار أخطائهم القديمة.

فما العيب فيهم على أية حال؟ لماذا لا يتعلمون أبدًا؟

ذلك لأنه تنقصهم البصيرة. فلم يتعلموا أبدًا أن يلموا شعث حياتهم حتى يستطيعوا أن يجعلوا منها صورة متكاملة تحظى بالرضا والقبول.

ولقد أنصت بول كستر بصبر وأنا أشرح له كل ذلك ثم استدار إلي كالمحامي الذي يريد استخلاص إجابة من شاهد كتوم.

❖ إنك تهرب من سؤالي يا دكتور. إنني من الناس الذين يحبون أن يعلموا ما هم مقبلون عليه قبل أن يبدءوا. فأنت تطالبني بتنمية البصيرة.

وأنا أسألك للمرة الثانية ماذا تقصد بالبصيرة؟



- ٢ -

لقد كان الدكتور ولفجانج كوهلر (العالم النفسي الذي بدأ مدرسة علم النفس التي تسمى جشتالت (أي أنا أعرف) أكثر من ساهم بما نعرفه عن سيكولوجية البصيرة ولكي نفهم المقصود بالبصيرة فلنلجأ إليه.

ففي الماضي، في عام ١٩١٤، أثناء الحرب العالمية الأولى، وجد الدكتور كوهلر نفسه في جزر كناري يعمل في وظيفة مشرف على الشمبانزي في حديقة الحيوانات. وفي مثل هذه الوظيفة يقنع الحارس بتغذية القردة وجعل حياتها تسير رخاء، ولكن الدكتور كوهلر لم يكن من هذا الطراز العادي من الحراس. فقد كان على صلة بالدكتورين ماكس ورثايمر، وكارل كوفكا من برلين حيث ابتدعا مذهبًا جديدًا من مذاهب علم النفس (المعروف حاليًّا بمدرسة الجشتالت)، وعلى هذا الأساس فقد كان عمله كحارس في حديقة الحيوانات بجرز كناري فرصة نادرة بالنسبة له، كما اتضح بعد ذلك، فقد كان هذا اللقاء بين الفرصة والعالِم نعمة أهدتها السماء إلى البشرية.

فقد كان الدكتور كوهلر يعلم أن الحياة معناها التعلم. وكان يدرك أن الناس تعيش وتتعلم وتتغير إما إلى أحسن وإما إلى أسوأ وذلك في كل دقيقة على مر الأيام. ولكن كيف يتعلمون؟ فكر الدكتور كوهلر أننا لو عرفنا الإجابة لاستطعنا التحكم والسيطرة على عملية التعلم. وبهذه الطريقة نجعل عملية التغير تسير إلى الأمام نحو الأحسن والأفضل.

فالناس يتعلمون كيف يعقدون رباط أحذيتهم وكيف يطلبون وجبة طعام وكيف يخافون من الظلام وكيف يصبحون حكماء وكيف يصيرون حمقى




قليلـي الفطنـة. وكـل عمليـة العـلاج النفسـي هـي عمليـة إعـادة تعلـم لكـي نسـير ونصير إلى أحسن. فهل هذا التعلم كله عبارة عن عملية تجربة ووقوع في الخطأ وتصحيحه كما كان الاعتقاد الشائع آنذاك؟ أو أن التعلم نتيجة لسلوك هادف يتجه نحو هدف محكم التحديد؟ وهل التعلم عملية ميكانيكية فيها يجعل الحظ من المؤثر والإجابة عليه لعبته، أو أنها عملية يتصرف فيها الكائن الحي بكيانه كله نحو غرض مرسوم؟ ومعنى هذا أن أخطر النتائج سواء في تنظيم التعليم العادي للصغار أم في إعادة تعليم التعساء يمكن أن تترتب على هذه الإجابة.

وصمم الدكتور كوهلر على الوصول إلى الإجابة عن طريق ملاحظة عملية التعلم كما تبدو عن قردة الشمبانزي. وقد توصل إلى الإجابة كما يتضح في كتابه «عقلية القرود».

ومزية تجارب الدكتور كوهلر أنها تتسم بالبساطة. وقد بدأها بإثارة التبرم أو السخط في إحدى قردته اسمها نويفا. وهذا أمر سهل. فالقرد الجائع مثله كأي رجل أو امرأة جائعة يشعر بالتبرم والسخط إذا شعر بحاجة إلى الطعام ليأكل ولم يجد أمامه ما يقتات به ويملأ به بطنه. وكانت نويڤا تعسة وسر تعاستها أن الدكتور كوهلر حبسها وراء القضبان في قفص بدون طعام. ولكن انظر فهناك إصبع من الموز سمينة ذات لون أصفر براق مطروحة على الأرض ولكن خارج القفص. ويا لها من رائحة عذبة وملمس ناعم متين ولكنه رقيق وحلو. هذه إصبع الموز التي كانت نويڤا في غاية الحنين للوصول إليها. ولكن الدكتور كوهلر الماكر قد وضعها خارج القفص قريبًا من أبعد نقطة يمكن

أن يصل إليها باع القردة الجائعة. ومهما حاولت بجد أن تضغط على أسياخ القفص السوداء التي لا تلين فلم يكن في استطاعتها أن تمد لها ذراعها الطويلة المليئة بالشعر بالقدر الكافي لكي تلمس إصبع الموز الصفراء التي تسيل لعابها.

ولكن أرجع البصر كرة أخرى. فهناك عصًا خارج القفص. فهل يمكن أن تُستعمل كامتداد لذراعها؟ وهل تصلح لهذا الغرض؟

وأمسكت نويفا بالعصا وسحبت بها إصبع الموز إلى جوارها ثم مدت يدها وأكلتها. وتحقق النجاح!!

مثل هذه الانتصارات على الظروف هي اللبنات التي حين يلتصق بعضها ببعض مكون ذلك البناء الذي نسميه النجاح في الحياة. ومن تعدد هذا النجاح وتلك الانتصارات تأتي الثقة بالنفس والإحساس بالسعادة.

ثم استدار الدكتور كوهلر إلى قرد الشمبانزي المسمى سلطان ليعطيه مشكلة أصعب وأعسر. فلقد جعل الدكتور إصبع الموز تتدلى من سقف القفص. ومرة ثانية كان إصبع الموز بمنأى عن القرد. فليس الذراع أو القفز بكفيل أن ينهي شعوره بخيبة الأمل. وبدا أنه لا أمل. ولكن كان الدكتور قد وضع داخل القفص عدة صناديق. ونظر سلطان إلى الصناديق وانتعش في نفسه الأمل. وأعقب العمل البصيرة. فقد وضع سلطان الصناديق بعضها فوق بعض وتسلقها واقتنص إصبع الموز. ومرة ثانية كان النجاح!

ثم جاءت تجربة كوهلر الكبرى. فقد وضع إصبع الموز بعيدًا عن القفص بمسافة لا يمكن الوصول إليها بعصا واحدة. ولكن كوهلر ترك عصوين من الخيزران بداخل القفص. وهاتان القطعتان يمكن أن تتداخلا في بعضهما

لتكونا قائمًا طويلاً. وحاول سلطان مع القطعتين حتى أوصلهما ببعض وما إن وجد نفسه مسلحًا بقائم طويل حتى وجهه نحو إصبع الموز وجره إلى حيث يمكن إمساكه.

فهذه هي البصيرة. وقد كان تجاوب الشمبانزي موحدًا بالنسبة للنماذج المختلفة من المواقف المتكاملة. فالجوع وإصبع الموز ذو السياج القائمة والمسافة والعصا التي تتصل ببعضها لكي تكون قائمًا واحدًا طويلاً كل هذه قد تجمعت وتضافرت لتكون شيئًا بداخل مخ القرد المعتم. ولقد اخترع القرد أسلوبًا جديدًا ليعالج موقفًا جديدًا محيرًا. ولقد أضاف عناصر الموقف أو المشكلة إلى بعضها ليخرج منها بحل جديد ناجح. لقد نمى بصيرته.

فالبصيرة عبارة عن إضافة اثنين إلى اثنين للوصول إلى الحل الصحيح. وفي حالة سلطان فقد أضاف واحدًا إلى واحد فكانت الإجابة والحل هو القائم الطويل الذي أوصله. وما هو الحل الصحيح؟ الحل الصحيح هو الانتصار والوصول بسلسلة من التصرفات إلى الهدف المنشود بطريقة تبعث على الرضا.

والناس إن أعوزتهم البصيرة أحسوا بخيبة المسعى والتعاسة. وحين تصبح من نصيبهم يسيرون في حياتهم قدمًا إلى الأمام ويصنعون من الأشياء ما يحقق النجاح والانتصار.

وبالطبع فلكل منا قدر من البصيرة. ولم أجد قطّ في حياتي شخصًا كان من الغباء بحيث لا يستطيع حل بعض المشكلات التي ربما أعيت الخبراء.

وعندما كنت أدرس لمجموعة من الأطفال ضعاف العقول كنت أدهش المرة تلو المرة بالمهارة والبراعة والتفنن التي كانوا يظهرونها في حل المشاكل التي

كانت تقوم في مغازلهم البسيطة. فلقد استطاعوا ببراعة مدهشة أن يحلوا خيوطًا تعقدت إلى درجة كانت تبدو باعثة على اليأس، حتى ليبدو من المعجز بالنسبة إلى تلك العقبات التي كانوا يتغلبون عليها ببساطة.

والأطفال في بعض الأحيان ينفذ بصرهم إلى مواقف تحيّر الكبار. فقد كنت أزور عائلة صديقة وجلست مع الأب نتسامر. وذهبت الأم إلى المطبخ تعد لنا العشاء. وجلست ابنتهم ذات ثمانية الأعوام بجواري على حين ظل أخوها ذو الثلاثة أعوام يلعب بجوار المدفأة. وفجأة بدأ الطفل يبكي. فسألت: «ما الذي يبكيه؟».

فردت الأم من المطبخ قائلة: «لا تعره أي اهتمام. فهو يفعل ذلك في بعض الأحيان».

ولكني كطبيب نفسي أعتقد أن كل سلوك إنساني يمكن تفسيره لو عنى المرء بالبحث عن الإجابة، ولذلك فقد رفضت أن اقتنع بهذا التفسير غير المقنع الذي قدمته الأم. فسألت الطفل لماذا يبكي ولكنه استمر في البكاء. وفي حيرتي اتجهت للطفلة التي كانت تجلس بجواري وهي ترقبنا بعيون جادة وسألتها:

❖ لماذا يبكي أخوك؟

فأجابت بسرعة: لأنه يريد أن يجلس في حجرك.

فأجلسته في حجري فإذا به كله ابتسامات.

ثم سألت البنت: كيف علمت بما يريده أخوك؟




فأجابت باسمة: إنني أعرف أخي.

ولأول وهلة أدهشني أن صبية في الثامنة من عمرها لها بصيرة بنفسية الأطفال أعمق من ثلاثة من الكبار المتعلمين المتفقهين. فربما كان الزمن كان قد باعد بيننا من حيث المشاعر وبين طفل صغير لا يستطيع الكلام بعد. فلقد نسينا حاجاتنا المبكرة الأولى للعطف والتودد. ولكن الصبية كانت قريبة من حيث الزمن من التجارب والمشاعر التي نسيناها وانطوت صفحات منا. ولذلك فقد فهمت.

فإذا كانت القردة والأشخاص ضعاف العقول والأطفال لها البصيرة التي تتغلغل في المشاكل التي تحير الشخص البالغ المثقف، فماذا يمكن أن نقول عن العباقرة؟

إن جوهر العبقرية وروحها هو القدرة على رؤية أو فهم أو استكناه العلاقات أو الصلات التي تبدو أمام أعين الأشخاص العاديين ظلامًا قاتمًا. فمثلاً نوريت وينر العالم ذائع الصيت في أرجاء العالم، عبقري بلا شك. فقد دخل كلية «تفت» كطالب مستجد وهو في الحادية عشرة. وفي سن الرابعة عشرة وهي السن التي يلتحق فيها الطلبة عادة بالمرحلة الثانوية نجده خريجًا في جامعة هارفارد. وفي سن الثامنة عشرة بعد أن درس في جامعة جوتنجن بألمانيا وفي جامعة كمبريدج على يد الفيلسوف برتراند رسل رجع ليلقي دروسًا في الرياضيات في جامعة هارفارد. وأشهر أعماله ما يتصل بالعقول الالكترونية وتطويره للآلات الميكانيكية التي تحل المشاكل الرياضية باستغلال الإلكترونيات. ومع ذلك نجده يتحدث في مذكراته الشخصية التي نشرها تحت

عنوان «خارج الأعجوبة» يتحدث عن المصاعب التي لقيها في محاولة فهم ومعالجة بعض المواقف التي ربما بدت للصبي العادي من سنه وكأنها حروب الأبجدية.

وأنا لا أعتبر هذا عجيبًا. فلقد عالجت في عملي كثيرًا من الأشخاص الموهوبين الأفذاذ ومنهم أحد قضاة المحكمة العليا للولايات المتحدة وكثيرًا من الكتاب ذائعي الصيت والموسيقيين والعمالقة في علم المال وإدارة الأعمال. وكلهم يحظون بنوع خاص من البصيرة وقد نمى إلى درجة مذهلة، ولكنهم بالمثل تنقصهم البصيرة في بعض نواحي الحياة الهامة بدرجة مذهلة أيضًا.

وفي ذهني الآن رجل مشهور في عالم الترفيه. وهو يؤلف الألحان والأغاني والكوميديات الموسيقية. وهو أيضًا رجل أعمال حاذق نجح في جمع ثروات ضخمة في مواطن كان من أسهل الأمور ضياع الثروات لا اكتسابها. فهو بالنسبة لهذا العالم الخشن يعتبر في أعلى مراتب النجاح.

ومع ذلك تزوج خمس مرات، وأضاع مدخراته في تسوية المشاكل العقارية ودفع نفقات المطلقات. وكانت حياته الخاصة في منتهى الارتباك لدرجة أنه ـ برغم كل نجاحه العملي في الحياة ـ كان تعيسًا مشوش الذهن.

وربما تقول: إن ما ينقصه هو الإدراك السليم. ولكنه يقول نفس الشيء عن الكتاب والمؤلفين والمخرجين والمنتجين الذين تبدأ أعمالهم الفنية بصعوبة وتنتهي في سهولة ويسر. فما يفهمه هو عن الإدراك السليم قد يروعك كبصيرة أو سلامة في التقدير غير عادية. ومع ذلك كان تعيسًا إذ كانت تنقصه البصيرة السيكولوجية (النفسية). فكيف هذا؟

فلنبدأ الآن في دراسة ميدانه لنرى ما يمكن عمله. فإنك إن أردت أن تحسن أداء أي شيء فأنت تذهب إلى خبير في أداء هذا الشيء. فافرض أننا سألنا القردة نويڤا كيف استطاعت التوصل إلى ما حققته من أشياء ومنها الوصول إلى أصابع الموز النائية. والسؤال هو: يا نويڤا كيف أمكنك تصور الطريقة التي وصلت بها إلى إصبع الموز؟ والرد هو: حسنًا. فقد ظننت في البداية أنه بإمكاني أن أمد يدي وألتقطه. فلقد كانت أمامي فرصة ذهبية عظيمة وكل ما كنت أفكر فيه هو رغبتي الملحة في التقاطه. ولكن عندما حاولت وجدت أن ذراعي أقصر من اللازم وأن إصبع الموز أبعد مما يجب، وأن قضبان القفص أقوى مني. وعلى أية حال كان القدر يعاندني. ولكني ذهبت إلى داخل القفص وبدأت أستعيد في ذاكرتي كل أخطائي السابقة، وشعرت بالأسى لنفسي. ولكن لم يمض طويل وقت حتى بدا الموقف في أبعاد القضبان وذراعي وإصبع الموز وبعده عن القفص. لقد كانت صورة كالحة لخيبة المسعى. ثم.. رأيت العصا.

«وفجأة بدأ كل شيء يتضح أمامي. وصارت مشكلتي في المنظر الخلفي وأصبحت العصا هي العامل الرئيسي في المنظر الأمامي. وما إن أشرق الضياء علي حتى اختفت خيبة المسعى كما يتلاشى الضباب ورأيت الأمل. فأمسكت بالعصا يحدوني الأمل وأنت تعرف بقية القصة».

وهنا بيت القصيد. وهو أنني نظرت إلى الموقف بكامله حتى دوري فيه وهذا ما أدى إلى استعمال العصر كأداة وهو اختراع عظيم أهنئ نفسي عليه.

فالبصيرة إذن هي التفكير المبدع الخلاق. فإذا أدخلت البصيرة في مشاكلك فإنك تبدأ ترتب وتنظم ما كان في ذهنك دائمًا قائمًا إلى أنماط ونماذج جديدة

تحفل بقدر أكثر من المعنى. فمن الفوضى أن تأتي أنت بالنظام الذي يمكنك من إيجاد علاقة وصلة بين الأشياء لها وقع مناسب ولها نتائج مرضية، وقد تأتي البصيرة فجأة كإدارة مفتاح الكهرباء، أو أن النور يهبط عليك بالتدريج، وفي كلتا الحالين تشعر بالبصيرة على أنها وحي ممتع سعيد.

وبدون البصيرة فأنت حبيس قفص تشعر بالخيبة كما كانت قردة كوهلر تشعر بها قبل الوصول إلى إصبع الموز. وفي الواقع أنت في موقف أسوأ لأن قردة كوهلر كانت تعرف بالضبط ما تريد. أما الرجل الذي تعوزه البصيرة فهو لا يعرف ما هو في حاجة إليه في الواقع وليس بمقدوره أن يدفع لعمل شيء يعتقد أن من الواجب عليه أداءَه، لأنه لا يستطيع التحكم في أفكاره. فإذا كان القرد البسيط يصبح مجنونًا إذا أحس بالخيبة في موقف بسيط، فكيف يكون حال إنسان معقد ذاهل ساه إذا فشل في موقف اجتماعي دقيق لا يستطيع أن يفهمه.



ـ ٣ ـ

فالبصيرة يمكن الحصول عليها. وعندما تفكر في الأمر تبدو لك الحقيقة واضحة، لأن ذلك معناه ـ بتعبير آخر ـ هو أن الناس يمكن أن يتعلموا. وحينما أخبر الناس بأن البصيرة شيء يكتسب فمن الطبيعي أن يسألوا وكيف يمكن الوصول إلى ذلك؟

وهم يسألون أسئلة كثيرة. فهم يريدون معرفة ما يلزم لهم من معونة. هل تأتي عن طريق الطبيب النفسي أو العالم النفسي أي المدرس والمربي؟

والرد على ذلك بسيط فليست للاثنين حاجة. فإذا كان القرد يستطيع أن يتصور الحلول بنفسه فأحرى بذلك الإنسان الذكي. وطبيعي أن تكون المشاكل الإنسانية أشد تعقيداً من المشاكل التي يستطيع القرد حلها ولكن الإنسان لديه المقدرة على أن يأخذ درساً بالمراسلة كما يستطيع قراءة الكتب. وهكذا تحل المشكلة. فالحقيقة أن الناس يعلمون أنفسهم في بعض الأحيان عن طريق الكتب المعروفة «كيف تتعلم كذا» وفي أحيان أخرى بملاحظة غيرهم. وهذا هو الرد على السؤال «هل ممكن؟» والجواب «بالتأكيد».

فقد لاحظنا أن نويڤا أدخلت ذاتها كجزء هام في الموقف الكلي. وهذا بالضبط ما فشل فيه بول كستر قبل أن تكون له البصيرة بمشاكله.

فهذا الاستعداد للوقوف جانباً والنظر إلى الدور الذي يلعبه المرء في الموقف بكامله هو ما نسميه بالنظرة الموضوعية أو الاتجاه إلى الشيئية. فبدون هذا الاستعداد الموضوعي لن يكون هناك احتمال للحصول على البصيرة السيكولوجية أي النفسية. وبهذا الاستعداد لن تكون هناك حدود لما يمكن أن تصل إليه البصيرة النفسية.



والبصيرة النفسية تختلف إلى حد كبير عن البصيرة بالصلات أو العلاقات المتصلة بالمكان. فلنقارن بين مشاكل بول كستر ومشاكل نويڤا.

فقد كانت نويڤا تعرف ما تريد. فهذا الإصبع الغليظ من الموز كان أهم شيء في العالم بالنسبة إليها.

أما بول كستر فلم يكن يعرف أن أهم ما هو في حاجة إليه وهو الرفقة الإنسانية الودودة الحارة. صحيح أن فكرة طلاق زوجته له قد أثارت الذعر في نفسه، ولكنه لم يكن يعرف لماذا. وأنى له أن يعرف أنه يشتهي الصحبة وقد أنكر على نفسه لزومها منذ طفولته المبكرة؟ فقد عود نفسه ودربها دون أن يدري ما يفعل، على أن يعيش بدون صحاب أو رفاق. وهذا المران والتدريب النفسي هو الذي خانه وأدى إلى هزيمته.

لأن هذا الإنكار الذي تعلمته نفسه لأعمق حاجاتها جلب معه أنماطًا من السلوك ـ كعدم رؤيته مثلاً لليد التي تمتد إليه بالصداقة ـ والتي كانت عقبة كأداء ولكنها مستورة غير منظورة.. فنويڤا كانت ترى البعد الجغرافي بينها وبين إصبع الموز. أما بول كستر فلم يكن بمقدوره أن يرى البعد الاجتماعي بينه وبين الشيء الذي يريده والذي هو موضع الرغبة منه وذلك قبل أن يفتش سريرته ويبحث في داخل نفسه. كما أنه لم يكن في مقدوره أن يرى أنماط العادات التي كانت تباعد بينه وبين رفاقه حتى تعلم كيف يفهم نفسه. فأسهل على المرء أن يرى قصر ذراعه من أن يرى قصر باعه في السلوك والعادات.

وعندما تبدأ في العمل لفهم نفسك وذاتك فأنت بذلك تحاول أن تدرك كنه هذه الحاجات اللاشعورية التي توجه بل هي المحرك لأفعالنا. وطالما بقيت جاهلاً

لا تدرك هذه الحاجات فلن تستطيع عمل شيء معها. فهي تُسَيِّر حياتك بل ربما كانت تهدمها ولكن ليس في وسعك أن تفعل شيئًا حيالها لأنها ترقد متسترة مختفية تحت مستوى الوعي والإدراك. ولكن ما إن تخرج هذه الحاجات إلى ضوء النهار حتى تستطيع عمل الكثير حيالها.

ولشرح هذه النقطة ضربت لبول كستر مثلاً بحالة الفتاة هيلين د.

وكانت هيلين د. شابة أنيقة جذابة. ولقد بادرتني بقولها: «قرأت تقرير الدكتور كينسي عن السلوك الجنسي للنساء ولكني لم أجد شيئًا يعنيني».

ولم يكن بهيلين أي عيب إلا ذلك النزوع الإرغامي التعس نحو الاختلاط الجنسي. ولم يكن لديها أدنى فكرة عن السبب في ذلك. وكل الذي تعرفه هو أن سلوكها الجنسي لا يجلب لها إلا القلق والتعاسة. ولقد تلقت من النصح أغلاه ولكنها لم تستطع أن تفيد منه. والمسألة ببساطة هي أنها لم تكن تستطيع السيطرة على نفسها.

وكانت تقول: «كلما رأيت شخصًا أنيقًا بدأت أنصب أحابيلي[1] عليه. والشيء المضحك هو أنني في الحقيقة لا أستمتع بالمخالطة ويبدو كما لو أني مجنونة بالشبق وحب المخالطة. وما إن يقع في أحابيلي حتى أحتقره ولا أحب أن أراه أبدًا. فهل لديك عنان لنفسي».

وكانت ثرثرتها تخفي قلقًا عميقًا. فقد كانت مخطوبة وكانت ترغب في إتمام الزواج، ولكنها لم تكن واثقة من نفسها. وكانت هذه هي المشكلة التي تلعق مرارتها.

---

(١) جمع «حابول» وهو حبل يصعد به على النخل.

وتفسير هذا المسلك الغريب اتضح أنه في غاية البساطة. فحينما كانت في طور المراهقة كانت سمينة القوام غير جذابة. فكان الإهمال نصيبها في الحياة الاجتماعية، وكان الفتيان والفتيات معًا يعاملنها كشخصية مضحكة يتسلون بالضحك عليها. فنما في نفسها كره عاصف للفتيات كانت تعبر عنه في مرحلة بلوغها بخطف الرجال منهن. فقد كان عليها أن تثبت لنفسها أنها جذابة في أعين الرجال. ولكنها في الواقع لم تستطع أن تقنع نفسها بذلك. فالبنت تتصور بحسب تصورها لنفسها. فإذا اعتقدت إحداهن أنها خلقت لدور معين فإنها تتجه لأن تلعب هذا الدور على مسرح الحياة. وهيلين كانت ـ وما تزال ـ تظن نفسها فتاة سمينة لا تسترعي الاهتمام، وكانت تقول: «فإذا اقتنصت فتى أنيقًا كنت أحب أن أتصور ما كانت ستشعر به زميلاتي في المدرسة إذا أتيح لهن أن يرينني الآن».

وكانت تحس بنوع من الإكراه يدفعها لأن تثبت أنها جذابة في أعين الرجال. وكان ذلك واضحًا في أعين الجميع إلا عينها. فكيف يمكن أن تظهر لها هذه الحقيقة؟ إن كل ما كانت تعرفه أن بها شيئًا يدفعها بالإكراه لأن تتصرف بحماقة.

وكانت تعلم أن هذا الشيء يقف بينها وبين هدفها المنشود من أن تستقر في بيت بين زوج وأولاد. لم يكن هذا الإكراه النفسي قفصًا ذا قضبان أو مسافة جغرافية، لقد كان شيئًا في عقلها. فأخبرتها أن سلوكها الاضطراري كان طريقة لإشباع حاجة من حاجات المراهقة أو الطفولة. فلكي تتغلب على هذه العقبة كان علينا أن نكتشف هذه الحاجة.




وبنو البشر يتحركون في آن واحد في أبعاد كثيرة مختلفة، من هذه الأبعاد الزمن. فحاجات الطفولة والمراهقة غالبًا ما تعيش في طور البلوغ. وفي بعض الأحيان، تؤدي الرغبة إلى إشباع هذه الحاجات إلى النجاح العظيم، وهي في هذه الحالة ليست في حاجة إلى تحليل. وفي أحيان أخرى تؤدي إلى سلوك متكرر ربما كان خطيرًا وفي هذه الحالة تحتاج إلى تحليل. ولهذا السبب سألت هيلين أن ترجع بأفكارها إلى الوراء إلى الوقت الذي كانت تشعر فيه بأقسى حدود التعاسة وأنها منبوذة وغير راضية عن نفسها.

فتذكرت أيام سمنتها حينما كان يسميها الفتيان «البرميل» وتحاول الفتيات كتم ضحكاتهن. وقالت: «عند ذاك قررت أن أنتصف لنفسي في يوم من الأيام. وكنت أظن أني قد نسيت كل ذلك».

وأذكر أن دعيت مرة للشهادة في المحكمة للدفاع عن سيدة غنية قبض عليها بتهمة نشل الحوانيت. فقد كان عندها جنون السرقة. ومع أن زوجها كان يتحرق لأن يشتري لها أي شيء تريده، فقد ظلت على سرقتها لأشياء صغيرة من الحوانيت.

والشيء الغريب أنها كانت لا تسرق إلا وهي حامل، وتقتصر سرقاتها على ملابس الأطفال ومشابك الملابس. وما يلزم لمهد الأطفال.

ولم تكن طوال حياتها غنية. فقد كانت كبرى البنات لأبوين فقيري جدًّا، وكان يلقيان على أسماعها بمخاوفهما وغالبًا عندما كانا يتوقعان طفلاً جديدًا في الأسرة. وفي هذه اللحظات كانت مريضتي وهي فتاة صغيرة تصيبها حالة من الفزع. فقد كانت بها رغبة عارمة في أن تحافظ على السفينة من الغرق ولكن

لم يكن في مقدورها أي شيء على الإطلاق. أليس في مقدورها أن تجد شيئًا أو تلتقط شيئاً يعاون أمها ويبقى على كيان الأسرة؟

وكان استمرار بقاء هذه الحاجة الصبيانية في أن تعول هي التي دفعت بها إلى نشل الحوانيت كلما كانت حاملاً.

نعم فإن استمرار الاتجاهات الصبيانية في البقاء في مرحلة البلوغ مصاحبة معها الأساليب الصبيانية لمواجهة المواقف هو الذي ينذر بالخطر على قدرة البالغ على المواءمة مع البيئة. فلكي نستعيد سعادتنا علينا أن نفهم هذه الأشياء. علينا أن نكون لأنفسنا البصيرة النفسية.



- ٤ -

وكما سبق أن أشرت فإن البصيرة هي عبارة عن إدراك للصلات أو علم بالعلاقات. إنها معرفة كيفية التوفيق بين عدة أشياء حتى تتسق مع بعضها، وقد رأينا أيضًا كيف أن البصيرة الجديدة تستطيع أن تقضي على نزوع إجباري، وأن تؤدي إلى تلاشيه. فما الذي يحدث بالضبط؟

ألا تذكر الفتاة أن النزوع الإكراهي عندها كاد يحطم حياتها. ولم يُجد أي نداء لشعورها الأخلاقي في أن يجد أية استجابة تؤدي إلى إصلاح سلوكها الشاذ. ولكن بعد أن أصبح لها بصيرة وعلمت ما يعنيه شذوذها بالنسبة لها استطاعت بسهولة أن تتحكم في نزوعها الإكراهي. لأنها حينما كانت تشعر بالرغبة في إغواء أي ذكر كانت تراودها الفكرة «هأنذا أعود مرة أخرى لأتصرف حسب أوهام فتاة بدينة عديمة الجاذبية في الرابعة عشرة من عمرها. فأنا أحاول أن أظهر للفتيات الأخريات أنني أكثر منهن جاذبية كما أني أحاول أن أثبت لنفسي أنني جذابة فيا لحماقتي أن أفعل هذا وأنا امرأة بالغة كبرت على هذه الأوهام؟».

وبالاختصار فالطريقة التي تجعلك تستفيد من البصيرة هي أن تستعملها. فإذا شعرت أنك على وشك أن تفعل تلك الأشياء التي لم تجلب لك إلا التعاسة فاستغل بصيرتك الجديدة في الموقف الراهن وأرقب الحافز الأحمق وهو يتلاشى. والخلاصة: إذا كنت تشعر بالتعاسة لأنك تجد نفسك المرة تلو المرة في مواقف لا ترضى عنها يمكنك أن توقف ذلك بأن تحاول أن تجد العامل المشترك في كل هذه المواقف فهذه هي الخطوة الأولى وبعدها كون بقية الخطوات هينة يسيرة.

وببساطة اسأل نفسك لماذا تفعل هذا الشيء؟ وما هي حاجات الطفولة التي تحاول أن تشبعها؟ فإنك لا تستطيع أن تكون سعيدًا إذا كنت في طور البلوغ تكافح لتحقيق أهداف لا تمثل إلا أوهام الطفولة.

وليس معنى هذا أن تقضي بقية عمرك في تحليلك لنفسك. فالتحليل النفسي كأي شيء طيب يمكن الإفراط فيه مثل الحرص على المال أو الانصياع للدين، فمن الممكن أن تصبح فكرتها متسلطة على العقل حتى لتحدث فيه الاضطراب أو تذهب به. ففضيلة الادخار قد تتطرف إلى البخل، والانصياع للعقيدة قد يزيد عن حده فينقلب تعصبًا وهوسًا، كذلك التحليل النفسي إذا أسيء استغلاله فقد ينقلب إلى استبطان مريض للنفس. وسلامة التقدير تعلمنا أن كل شيء إن زاد عن حده انقلب إلى ضده.

إذًا ما مدى حاجة الإنسان إلى فهم نفسه وذاته؟ والرد بسيط. كل ما يحتاج إليه هو القدر الذي يكفي لإبعاده عن ارتكاب الحماقات. فإذا كان فردًا ما يكرر سلوكًا معينًا يقوده إلى مواقف لا تسعد فقد آن الأوان ليحصي أخطاءه ويبحث ويرى ويسمع، فمن الحق والصواب أن يسأل نفسه عن معنى هذه الأخطاء المتكررة. فإذا وجد الجواب فقد آن له أن ينسى مسألة محاولته لفهم نفسه إذ لا لزوم لذلك. فهناك مجالات أخرى أحق بنشاطه وأجدى نفعًا.

وقد يعترض بعض أطباء النفس على العبارة الأخيرة. فنظرًا لأن مهنة الطب النفسي تحتاج إلى درجة غير عادية من فهم النفس، يميل أطباء النفس للنظر إلى الموضوع على أن ما هو نافع لهم ينفع لغيرهم بنفس القدر. ولكن دعنا نفحص الحقائق. فما هو القدر من البصيرة الرياضية والإلمام بالعلاقات الحسابية الذي




يحتاج إليه كاتب الحسابات؛ الجبر؟ التفاضل والتكامل؟ نظرية الأعداد المتكاملة؟ لا شك أنه ليس له بهذه الأشياء من حاجة فكل ما يحتاج إليه من البصيرة الرياضية ما يعينه على أن يؤدي عمله بسهولة ويسر وأن يشعر بالسعادة والمتعة في أدائه. وبمجرد أن يحصل على هذا القدر الكافي يستطيع أن يوجه انتباهه بعد ذلك للأشياء التي تعود عليه بالمنفعة أو المتعة. وبالمثل مع البصيرة النفسية. فكل ما تحتاج إليه منها هو ما يكفي لكي يعينك على أن تعيش سعيدًا قائمًا بذاتك من تلقاء نفسك دون ادعاء أو تظاهر. وأما ما زاد على ذلك فنافلة لا لزوم لها.

ولحسن الحظ أن هذه المرتبة من البصيرة في متناول الجميع. وهي لك دون منازع. فاستغلها وخذها كقضية مسلمة. وبعدها عش حياة مليئة بالسعادة والنشاط والطلاقة الخلّاقة.



ـ ٥ ـ

ولكن لنعد إلى بول كستر! فقد قال: «حسنًا فأنت تصف البصيرة كدواء». وهذا يعني أن أرى كيف تتسق جميع مناحي حياتي مع بعضها. فمن أين أبدأ؟

❖ ابدأ بمشكلتك. فأنت تشتهي الارتباط الشخصي الوثيق بالناس، ومع ذلك فليس لك صديق واحد في العالم وزوجتك تهدد بالطلاق منك.

❖ صحيح أن هذه هي المشكلة فكيف أبدأ للوصول إلى الحل؟

❖ لقد ظللت طوال حياتك تهرب من أشد الأشياء حاجة لنفسك ـ وهي الصداقة والحب ـ إنك مريض بالخوف من الاتصال العاطفي.

❖ إنك ما زدت عن أن كررت مشكلتي بعبارات أخرى.

❖ كلا. فالمشكلة نتجت ممّا يميزك ويلازمك بحكم العادة من التباعد عن الناس. والسؤال الآن كيف بدأت السير في هذا الطريق؟

❖ أخبرني أنت.

❖ في فترة ما من طفولتك رضيت بهذا الاتجاه واتخذت لنفسك هذا الموقف. فقد وجدت أن النجاح في الدراسة سهل يسير وممتع وهو مجزٍ في نفس الوقت. أما التعامل مع الناس فقد كان عسيرًا لا يسر ومحفوفًا بالفشل.

❖ هل أنت تلومني؟

❖ كلا. وإنما أسرد الحقائق.

❖ حسنًا فماذا عليّ أن أفعل؟

❖ استرجع الوقائع عن شبابك، واكتبها بأقصى ما تستطيع من الوضوح



الذي تسمح لك ذاكرتك به. ولنطلق على هذه القائمة من الوقائع العنوان التالي «كيف وصلت إلى هذا». وهذه هي القاعدة رقم ١.

❖ أعطني ورقة من فضلك.

وبينما كان يكتب ما أمليه عليه من تعليمات قلت له:

❖ إن الفكرة هي أن تتعرف بنفسك إلى الحقائق إلى درجة تجعلها قطعة من تفكيرك وجزءًا ملازمًا له. فقال:

❖ استمر. فماذا تريد بعد ذلك؟

❖ لاحظ الطريقة التي أثر بها هذا المسلك الشخصي أو الاتجاه أو الموقف الذاتي على علاقتك بالناس وصلتك بهم. فلقد اتخذت قراراتك وكانت تصرفاتك بوحي من الاتجاه العاطفي أي وجهة نظر صبي في الثانية عشرة من عمره لامع جدًّا وإن كان سيء المواءمة والتوافق مع الحياة.

❖ هل تقصد أن ذاتي من ناحية العواطف لم يكن بها نمو.

❖ تأخر في النمو فقط يا مستر كستر، تأخر في النمو فقط.

فابتسم قائلاً:

❖ لأول مرة أوصف بأنني طفل متأخر النمو.

فابتسمت أنا أيضًا فقد جعلتني ملاحظاته أشعر بالاطمئنان وقلت:

❖ ستكون على ما يرام يا مستر كستر. فالإنسان الذي يستطيع أن يضحك من نفسه. لن يخشى ألا يستطيع أن يرى نفسه في أبعادها الحقيقية. وهذا كل ما أطلبه منك.

فمرت مسحة من اليأس على وجهه وقال:

❖ لا أعتقد أنه سيكون بمقدوري أن أشعر بالراحة والاطمئنان مع الناس. فأنا لا ثقة لي إطلاقًا بنفسي حين يكون الأمر متصلاً بالناس.

فأجبته: سأعني بهذا الأمر فيما بعد. أما في الوقت الحاضر فنفذ الوصفة رقم ١، وجهز لنفسك الدواء. وفيما بعد سأخبرك بوصفة تختص بالثقة في النفس.

قاعدة للقارئ

لقد شعرت وأنت طفل بخيبة المسعى في إشباع بعض حاجاتك ومطالبك وكانت النتيجة أنك تعلمت أن استجابات معينة صادرة منك قد أراحتك مما يقلقك. فهذه الاستجابات أصبحت قطعة منك ـ أي أصبحت لازمة من لوازمك الشخصية.

وقد برهنت بعض لوازمك الشخصية على أنها مؤثرة فعالة في مرحلة البلوغ من حياتك. مثل الإقبال على العمل والمواظبة والنظافة والتأدب مع الناس والطموح. فهذه اللزوميات أو الخصال قد آتت أكلها. فإن كان الأمر كذلك فلا تعرها أي اهتمام. فهي مزاياك وسلاحك.

ولكن إن لم تكن سعيدًا فذلك لأن بعض خصالك ليست مجدية. فما هي هذه الخصال؟

أولاً: اعزل هذه الخصال جانبًا وسمها بالاسم.

ثانيًا: ما هي مطالب طفولتك التي أدت إلى ظهورها؟

فكل منها إنما تعوض عن نوع من حرمان الطفولة. فما هو هذا الحرمان؟

وعندما تجيب عن هذه الأسئلة فقد تشعر بالأسى لنفسك ولكن لا تجعل من ذلك عادة. اكتب هذه الأنواع من حرمان الطفولة بالحبر الأحمر ثم حاول أن تنساها.

ثم إن وجدت نفسك تكرر هذه الخصال الشخصية غير المرغوبة والتي تعجزك في حياتك اليومية، فأعد تفسير تصرفاتك على ضوء مطالب طفولتك، وستجد أن هذه الخصال ستتلاشى وتزول وسيكون بوسعك أن تحصل على السعادة ثانية. فلقد توصلت إلى البصيرة النفسية.

ولكن أين تجهز هذه الوصفة؟ أعد قراءة هذا الفصل واكتب لنفسك ملاحظتك وأنت مستمر في القراءة. فإذا فعلت ذلك فأنت في الطريق إلى فهم نفسك، وهذا كسب لنصف المعركة.





الفصل الثاني

وصفة لبناء الثقة بالنفس





الفصل الثاني

وصفة لبناء الثقة بالنفس

- ١ -

الثقة بالنفس - هذه الحالة النفسية التي تجعل من المستطاع كل حياة إيجابية فوارة بالحركة والنشاط – هي مجرد اعتداد بالنفس لا تشوبه علة، ولقد أسموها احترام الذات أو تقدير الذات أو الاعتماد على الذات. سمها ما شئت فهذه الحالة أو الاتجاه النفسي الإيجابي هو الذي يبدد الشكوك والمخاوف ويبعث الأمل والثقة ويعد المرء على حالة تؤدي إلى أية محاولة ناجحة.

فإن أعوز المرء الثقة بنفسه أصبح عديم النفع لذاته أو للغير أيًّا كان. أما إذا توفرت للمرء ثقته بنفسه فقد استطاع أن يستمتع بالسعادة وأن يحقق النجاح في الوصول إلى أقصى ما تستطيع أن تحمله إليه قدراته الكامنة.

ويكاد كل مريض يلجأ إلى الطبيب النفسي يشكو من فقدان الثقة بالنفس. وقد استطاع المشتغلون بعلم النفس الديناميكي (الحركي) أن يكتشفوا ذلك منذ البداية. فلقد عبر عن ذلك بوضوح الدكتور ألفرد آدار حين قال: إن كل مريض بالأعصاب يحاول عبثًا أن يتظاهر بأنه أكبر من حقيقته. فكل فرد يريد أن يكون ذا أهمية بالنسبة لنفسه ولغيره من الناس. فإذا باءت هذه المحاولة بالفشل أو أحبطت أحس المرء بالشعور بالنقص وبأنه تافه لا أهمية



له. وهو يشعر أنه لا يتواءم مع الحياة وهو في يأسه لا يستطيع إلا أن يقول:

❖ يا دكتور إن بي عقدة النقص.

ويصف علماء الطب النفسي عادة كل العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى البصيرة تحت بند يسمونه «المقاومة». ويقضي مرضاهم الساعات وهم مسترخون على أريكة التحليل مستغرقون في تحليل مقاومتهم. وأظن أنه من المجدي أن نقضي القليل من الوقت في هذه المرحلة لاستكشاف حجم وقوة هذه العقبة التي تعترض الطريق المؤدي إلى البصيرة والثقة بالنفس والسعادة.

وتعرف المقاومة بأنها الميل إلى نبذ أية خبرة أو تجربة لا تتفق مع الصورة العقلية التي يحتفظ بها الشخص لنفسه. إنها كفاح داخلي للمحافظة على سلامة شخصياتنا من أن تمس. فالناس على استعداد للمعركة بكل مخلب وناب حتى لا يروا العالم أو يروا أنفسهم بطريقة تخالف ما اعتادوا أن يروها به على الدوام. فهم لا يريدون التخلي عما ألفوه. وهذا ناشئ عن حاجة في أغوار النفس لتحديد مكانهم واتجاههم وأن يروا الدنيا وأن يروا سلوكهم الشخصي متناسقًا ومتمشيًا مع المنطق والمعقول. وفي كل منا هذه الخصلة ولكن إذا وجدنا أن مسلكنا يجعلنا غير سعداء. فهنا يصبح التغيير في اتجاهنا النفسي لزامًا علينا.

وفيما يختص بمركب النقص فهذا يعني أن حالات اضطراب الأعصاب تميل إلى أن تبقى على نفسها ما لم يفعل شيء بخصوصها. ولا يستطيع أي امرئ أن يخلص نفسه من أنماط سلوكه العصابية حتى يتغلب على مقاومته لتغيير صورته العقلية عن نفسه.




فقد حدث أن زارني ذات مساء صديق من نيويورك، فأخذته إلى ناد مهني لنتناول العشاء. وهذا الصديق مخترع يشتغل بصناعة الأجهزة العلمية. وقد يظن المرء أن رجلاً وصل إلى أعلى مراتب النجاح من الناحية العلمية وفي إدارة الأعمال مثل هذا الصديق حري بأن يشعر بالألفة في مثل هذا النادي، ولكن هذا لم يحدث. فطوال فترة تناولنا للعشاء كان متوترًا ينتفض لأقل حركة كما لو كان لعبة آلية.

وحينما عدنا لعيادتي اعتذرت له على أن وضعته في موقف مُربك فقال:

❖ إنها غلطتي. فما يقلق نفسي أن أذهب إلى أي مكان يحتمل أن ألقي فيه الناس إلا إذا كان ذلك لعمل. إنني أستطيع أن أبيع الثلج للأسكيمو (أبيع المياه في حارة السقايين) ولكني من الناحية الاجتماعية في غاية الارتباك. ودائمًا كنت هكذا.

وقام من على مقعده وبدأ يتفحص أسماء الكتب الموجودة في مكتبتي. وبينما هو يوليني ظهره قال:

❖ إنك لم تكتشف أبدًا ولكني سأبوح لك بسري فلدي عقدة نقص غليظة.

والعادة أن الإنسان إذا وصف نفسه بأنه فاشل من الناحية الاجتماعية أو أنه من عبقريات المال أو أنه لاعب شطرنج ممتاز أو أنه ضعيف في الرياضيات أو.. أو.. إلخ فهو يتبع تعريفه لنفسه بطريقين: أولاً فهو يعطي المثل تلو الآخر عن أشياء فعلها توضح تعريفه لنفسه. ويردف ذلك بإعطاء المسببات التي تفسر كيف وصل به الحال إلى هذا. وهو عادة ينحي باللائمة على الطريقة التي نشأ بها، ولكن الغالب أن يتهم الوراثة بأنها السبب الذي أدى إلى الشعور بعدم الكفاية.. فهذه

هـي الحيـل الـتي يلجـأ إليهـا كـل إنسـان ليحـافظ علـى صـورته عـن نفسـه مـن أي تغيير.

والحقيقـة أن النـاس لا تحـب أن تغـير تصـورها لـذواتها حتـى ولـو كـانـت هـذه الصـور الذاتيـة لا تشـجع. فقـد رتبـوا حيـاتهم اليوميـة وفقـًا لحـالاتهم النفسـية واتجاهـاتها ، فأي تغيير في هذه الحالات أو الاتجاهـات سـيجر إلى تحـول وتغـير في كـدهم اليـومي. ومـن يـدري مـا يجـره عليهم هـذا التغيير مـن أخطـار؟ وعلـى هـذا فكل إنسان يرى العالم والدنيا بطريقة تتفق مع حالاته النفسية واتجاهاتها.

والعـالم الـذي يـراه كـل إنسـان هـو مـرآة نفسـه. ولكـي يكـون منسـجمًا مـع نفسه فهو يدعم اتجاهاته النفسية بالتعبير عنها واقعيًّا وعمليًّا حتـى ولـو أدى ذلـك إلى إيقاع الأذى بنفسه والتسبب في اضطراب أعصابه وتعاسته.

ولكـي أشرح هذه النقطة لصديقي الذي يشعر بالفشل الاجتمـاعي ضـربت لـه مثلاً بحالة الآنسة روث د.

فحينمـا كنـت أقـوم بالعمـل كجـراح عظـام رأيـت روث د. في المستشـفى بعـد ثالث حادثة لها بالسيارة وقد صارحتني وهي تبتسم بالآتي:

❖ إن مشـكلتي هـي أن أقـود سيارتي كـالرجال.

فعقبت على هذه الصورة النفسية التي اتخذتها لنفسها.

❖ هل تقودين سيارتك كـالرجال أو الرجال المجانين؟

فكيف أحدث هذا السؤال تغيرًا في اتجاهها النفسـي وفي عاداتها في القيـادة؟ فالمسألة ببساطة هي تغيير تعريفها لنفسها من صورة يمكن أن تقبلها بسـرور إلى صـورة لا يمكــن أبـدًا أن تقبلـها. فحينمـا كـانـت تتصـور نفسـها تقـود السـيارة

«كالرجال» كانت تضغط مفتاح الوقود في السيارة إلى آخر مداه ثم تحس بنفسها وقد ارتفعت إلى عنان السماء. أما حين تصورت نفسها «كالرجال المجانين» فقد جَعَلَت الصورة من قيادتها المتهورة أمرًا لا يمت للرجال كثيرًا.

وهذا ما قلته لصديقي الذي يعتقد أنه أخرق من الناحية الاجتماعية:

❖ إن بك حاجة في أغوار نفسك إلى أن تكون على وفاق معها. وعلى ذلك فالطريقة التي ترى بها الدنيا والطريقة التي تتجاوب ها في مختلف المواقف في حياتك، يتحتم أن تكون على وفاق مع الطريقة التي تتصور بها نفسك وتراها.

تصور أن بك تراخيًا من الناحية الاجتماعية وستجد أن كل الأسباب تحدوك لأن تتصرف على هذه الصورة. فكر في أنك تقود سيارتك كما يقودها رجل وستقودها بنفس الطريقة التي تتصور أن هذا الرجل يقود بها. فإذا غيرت الصورة إلى صورة رجل عاقل وكيف يقود فسيتغير سلوكك الاجتماعي وعاداتك في القيادة بدون أية إخطار لاحق.

فصديقي المخترع ورجل الأعمال لم يكن يدري لماذا أغلق الباب في وجه الصلات الودية العادية للأصدقاء والمعارف. وإليك التفسير الذي قدمه:

❖ ربما كان ذلك لأني جاد أكثر من اللازم. فلم يكن لدي وقت أتعلم فيه كيف ألهو.

فلم أعارضه لأن الوقت أغلى من جدل لا جدوى وراءه، ولكني كنت أعرف أن هذا التعليل هو السخف بعينه. والحقيقة أنه لم يجعل للعب وقتًا.

فحين كان صغيرًا كانوا يقولون له كن طفلاً جادًّا، وإنه كان طفلاً صالحًا لأنه كان يمتنع عن اللهو والعبث. فقد كان أبواه من تلك المدرسة التي

تؤمن بأن الحياة جد واجتهاد. فنقلوا إليه اتجاههم النفسي بإخباره أنه من الجدية بدرجة لا تسمح بإضاعة وقته في فعل ما يفعله بقية الأطفال. وكانوا يمتدحونه حين كان يشغل نفسه بالأدوات ويغلق على نفسه ليقوم بالتجارب الكيميائية ويقرأ الكتب. وكانوا يشجعونه على أن يبيع الصحف قبل ذهابه إلى المدرسة وبعد عودته منها. وعلى ذلك فقد كان المغزى البعيد لاتصاله بالناس هو على أساس العمل، فكانت النتيجة أنه تصور نفسه كإنسان جاد ورجل أعمال متحمس فحتى حينما كانت تتاح له فرصة اللعب لم يكن لينتهزها.

ومع ذلك كان يحب المرح كأي إنسان وربما كان أكثر ذلك لأنه كان يشتهي هذه المتع التي أنكرها على نفسه. ومع ذلك لم يكن يدري كيف يمرح. فلم يكن قد تعلم ذلك قط. فأخبرته:

❖ إنك تحب أن تمرح وتلعب. وإنك تتصنع الجدية وتتظاهر بأنك مؤمن بأن كل شيء جد صارم، ولكن من تظن أنك تخدع؟ فكن على سجيتك، والْهُ بعض الشيء فسيفيدك ذلك كثيرًا. فسألني: وماذا أصنع؟

❖ فعلمته أن يمارس رياضة جماعية فلما فعل وزاد اتصاله بالناس رأى أنه في مقدوره أن يتحدث إلى زميله في اللعب كما يتحدث إلى زبون، وبذلك أصبح يستمتع بهذا الاختلاط، فبمجرد أن تصور نفسه كإنسان يستمتع بنواحي الحياة اللطيفة، بدأ يلعب دوره وبالتمرين تحسن. فلم يعد يرى نفسه إنسانًا فاشلاً من الناحية الاجتماعية، وكانت النتيجة أن أصبح في مقدوره أن يستمتع بمباهج الحياة الاجتماعية.

❖ ولما أخبرت بول كستر بذلك قال: إنه كان يحن دائمًا إلى ذلك، وإذا كان صديقي المخترع قد نجح في ذلك فهو يستطيع أيضًا أن ينجح.



- ٢ -

حينما تفكر في نفسك أنك شخص لا يستطيع أن يفعل هذا أو يفعل ذاك، فتصورك يخلق نوعًا من المقاومة لعمل أي شيء يناقض هذه الحالات السلبية للنفس. مثل هذا التفكير خليق بأن يقف عقبة في سبيل هضم أي نوع من الخبرة والتجربة أو الممارسة يمكن أن تزيد من فاعليتك. هذه الحالات السلبية قد تحميك من محاولة المستحيل وبهذا تنقذك من الهزيمة ولكنها إذا كانت غير حقيقية واقعية فإنها ستعوق النمو العادي والنضج. فإذا كانت حالات النفس واتجاهاتها تتناقض مع شخصيتك بكاملها فستجعلك أشد قصورًا مما يلزم وبهذه تصبح تعيسًا غير راض.

فالنمو العقلي أو الروحي ما هما في الواقع إلا عمليات هضم للخبرات الجديدة فهما من بعض النواحي يشابهان النمو الجسماني. فماذا يحدث للطفل حين ينمو؟

حين يصل الطفل إلى هذا العالم يصل بشخصية منظمة. اذهب إلى عنبر الأطفال في أي مستشفى للولادة وانظر حولك، فستجد أن كل طفل يختلف عن الآخر لا في المظهر فقط بل في الشخصية. فليس هناك طفل يعتبر أنه «وسط». فكل واحد منهم «تفصيل» خاص.

لا شك أن لهؤلاء الأطفال كثيرًا من الأشياء المشتركة بينهم. فمثلاً كل واحد منهم يكافح في سبيل الاحتفاظ بتكامل شخصيته. وكما يقول الدكتور الراحل «والترب كانون» العالم في وظائف الأعضاء ذائع الصيت، فهو يقول: إن كل فرد يكافح في الاحتفاظ بالتوازن أو استعادته إن اختل. فهذا هو الهدف

الذي يسبغ المعنى والمفهوم على سلوك الطفل وكل ما يحيط به. فكل فرد سواء كان طفلاً أم بالغًا يكون توازنه دائمًا عرضة للاختلال فهو يكافح باستمرار إما للمحافظة عليه وإما لاسترجاعه.

وتستطيع أن تفهم عملية استرجاع التوازن هذه إذا دققت النظر لما يحدث على المستوى الفسيولوجي (أي وظائف الأعضاء) للطفل. فها هو ذا قد تغدى ونام في هدوء في مهده. واللبن الذي رضعه قد استحال إلى جبن في معدته. وبدأت الغدد الموجودة في معدته في امتصاص «شرش» اللبن وكذلك السكر الموجود به. أما الجزء الصلب من اللبن فها هو ذا يمر إلى الأمعاء الدقاق قليلاً قليلاً حيث يذوب هناك. وعندما يذوب الجبن تمتصه غدد الأمعاء الدقاق.. ثم تنقل هذه الغدد ما امتصته إلى مجرى الدم. وينقل مجرى الدم الطعام الذائب إلى كل أجزاء الجسم الغض الضئيل لكي يبقى على حياته ويساعده في نفس الوقت على النمو.

وعندما يتغير هذا الطعام من صورة كيماوية إلى صورة كيماوية أخرى فإنه يعطي الجسم الحرارة التي تعينه على أن تبقى درجة حرارته ثابتة. وعندما يتحول الطعام من مادة كيماوية إلى أخرى تتكون النفايات. هذه النفايات هي سموم وهي تسبب اختلال التوازن في هذا الكيان.

إذًا ماذا يحدث؟ ما إن تتكون السموم حتى تترشح من مجرى الدم بواسطة الكلى والرئتين. وما أن تترشح حتى يستعاد التوازن. فعملية التنفس ذاتها ـ وهي عملية استعادة لتوازن المواد الموجودة في الدم ـ هي عملية أساسية للحياة.

وحينما تفرغ المعدة ويكون الطعام كله قد استنفد، يشعر الطفل بالجوع مرة أخرى. ومرة ثانية تكون كيمياء الجسم قد اختل توازنها، ويقوم هو




بإعلامك بذلك. ولكن ما إن يتغذى مرة ثانية حتى يستعيد توازنه وطبيعته الطيبة الخيرة.

وما يحدث على المستوى الفسيولوجي يحدث أيضًا على المستوى السيكولوجي (النفسي) فحين يكون الطفل جائعًا يشعر شعورًا غامضًا بعدم الرضا والراحة. فهو من الناحية النفسية (السيكولوجية)، في حالة عدم اتزان. ثم يتناول طعامه ويستمتع بالعملية وفي نهايتها يحس بالرضا والراحة مرة ثانية. فقد أعيد التوازن ويستطيع الآن أن يعود إلى النوم. فقد عاد التكامل إلى الجسم والروح.

هذا هو غرض الحياة وهذا هو هدفها المنشود، باستمرار تفقد الفرد التوازن ثم تستعيده وبهذا ينمو في الجسم حتى يصل إلى طور البلوغ وينمو في العقل وفي الروح طالما ظل الإنسان حيًّا.

فمن الناحية النفسية ينمو الفرد بمقابلة المشاكل بنجاح. فأول مشكلة للطفل هي أن يتعلم كيف يرضع. وهذا في الواقع عمل حركي معقد، يحتاج إلى قدر كبير من التعاون الحركي وحسن التوقيت. فبعض الأطفال في حاجة إلى أن يتعلموا كيف يضعون لسانهم تحت حلمة الثدي وليس فوقها وقد يحتاج الطفل إلى عشرة أيام لكي يتقنها.

والعالم الراحل الدكتور «برستون ليكي» مؤلف كتاب «التماسك الذاتي - نظرية عن الشخصية» قد أشار إلى أن الفرد كما ينمو جسميًّا بهضم الطعام وتمثيله في جسده كذلك ينمو نفسيًّا بهضم التجارب وتمثيلها في شخصية قائمة بالفعل. ولذلك فلكي يتم النمو بطريقة صحية دون علة من العلل يجب أن يحتفظ

الجسم والشخصية بوحدة تنظيمه الأساسي أثناء عملية التغيير والتحول.

فالطفل بهضمه الطعام تطول عظامه وتقوى عضلاته وتنمو أعصابه لكي تعينه على السيطرة على عضلاته بحذق ومهارة. وكل ذرة من النمو تخل بتوازنه وبذلك تخلق حاجة جديدة لاستعادة التوازن. وباستعمال ما تعلمه من المهارات يستمر في إضافة مهارات جديدة إلى حصيلته المخزونة. والمهارات ما هي في الواقع إلا أدوات للتعامل بها مع البيئة. ونحن نخلق هذه المهارات. فالمهارة يلزمها مهارة أخرى تخلقها كما يلزم لصنع مطرقة أخرى. وبهذه الطريقة يتعلم الطفل كيف يقبض على (الشخشيخة) وأن يحاول أن يصل إلى لعبه وأن يركز عينيه، وأن يرفع رأسه، وبعد ذلك يجلس قائم الرأس، ويلي ذلك أن يتعلم كيف يضع الأشياء في فمه وأن يتقلب في مهده ثم كيف يزحف وأخيرًا ينتصب واقفًا على رجليه، فكل هذه مهارات مكتسبة تضيف إلى ثقته في نفسه ثقة عندما يكون في حاجة إلى أن يقابل مواقف جديدة يلزم لها مزيد من التعلم.

فكلما زاد ما يستطيع الفرد أن يؤديه زاد ما تتطلع إليه الدنيا وتتوقعه منه. وليس الطفل استثناء من هذه القاعدة. فما إن تصل سنه إلى ستة أشهر وربما قبلها حتى تتطلب منه الأم أن يأكل بالملعقة. وما إن تصل سنه إلى عام حتى ترفض الأم أن تمسك له زجاجة الرضاعة، وبدلاً من ذلك تتركها له ليمسك بها بنفسه. ونستطيع أن نخرج من التخصيص إلى التعميم على أساس هذا القول، فنقول إن المواقف الجديدة تقوم أو قد تفرض عليه فتخل توازنه مؤقتًا وإنها تتطلب تعلمًا جديدًا لاستعادة هذا التوازن. وسواء أقامت هذه الحاجة أو المطالب من الداخل كنتيجة لنموه الخاص، أم قد تكون هذه المطالب لظروف خارجية، فهو باستمرار تحت ضغط يكرهه على أن يزيد من علمه أكثر فأكثر. وكل

مهارة جديدة يتعلمها ويكتسبها تزيد من ثقته في قدرته على مواجهة المواقف الجديدة بأساليب حديثة. وبهذا تنمو ثقته في نفسه واعتماده عليها.

ليس معنى هذا أن تتخيل أن الطفل يعلم بما يدور. فالاستبطان لمعرفة دخيلة النفس من المهارات التي لا تنمو إلا ببطء. والتعلم كعملية واعية هي نتيجة للخبرة والمران الطويل. ولا يدري أي طفل أو صبي صغير كيف يتأتى له التغلب على المصاعب والانتصار عليها. وكل ما يدريه هو أن يتعلم مواجهة المواقف الجديدة عند قيامه بها وأثناء هذا العمل تنمو شخصيته بكاملها بطريقة منسجمة دون صراع داخلي.

وطبيعي ألا يستطيع أي فرد أن يواجه كل صعوبة بطريقة ناجحة، ومن الطبيعي أن يثابر الطفل أمام المصاعب والمعوقات، فهذه هي الطريقة التي تعلمنا بها جميعًا كيف نمشي. ومن المثابرة يتعلم الطفل عرضًا قيمة المثابرة التي هي أهم عنصر من عناصر النجاح.

ولكن ليس في الدنيا فرد سارت الأمور معه كما يهوى دائمًا. فهناك مواقف تقوم لا يستطيع الغلبة عليها. فإذا حدث ذلك قال الطفل لنفسه: «حسنًا، هذا الأمر أقوى مني بكثير، فلا فائدة من تكرار المحاولة»، وبذلك يترك المشكلة على اعتبار أنها غير قابلة للحل، أو على الأقل في الفترة الراهنة. والفشل الذي يأتي بعد أن يبذل جهده كأحسن ما يكون البذل يعلمه أن هناك بعض أشياء لا يمكنه أن يحصل عليها، وأن هناك بعض أعمال لا يستطيع أداءها، وعلى هذا فهو يستعيد الاتزان على أساس أن يوجه انتباهه إلى مناحي هي أجدى له حيث يستطيع أن يحصل وأن ينجز.

وعلى ذلك يتعلم بالتجربة والخبرة أن يقدر المواقف وأن يقيسها بمقياس قدرته على التحكم فيها ، وعن طريق النجاح والفشل يصبح حكمًا دقيقًا على قيمته كفرد. وبهذه الطريقة يخلق لنفسه صورة عقلية عن العالم وعن مكانه فيه.

ومواجهة ما لدينا من قدرات ونقائص لا يؤدي إلى الشعور بالنقص، فحين يشب الطفل لكي يصبح جراحًا للعيون فهو يقول عن نفسه إنه لم يكن يصلح أبدًا لأمراض النساء. وهو في قرارة نفسه يربت على ظهرها ، ولو أتيح له أن يكمل التعبير عن أفكاره لأضاف ـ «وأنا سعيد جدًّا لأنني كجراح للعيون فأنا في القمة» ، وبالمثل فإن أستاذ الجامعة لا يتواضع حين يرفض التورط في الإجابة عن أشياء لا يعلمها تمام العلم. وهو يعبر عن ذلك بقوله «إن الموضوع يخرج عن ميداني» وفي الوقت الذي يعترف فيه بجهله في العلن فهو في السر ينعم أنه حجة في ميدانه الخاص، ويحتمل كثيرًا أن يكون صادقًا في الاثنين. فالرجل الذي يستطيع أن يقول لا أعرف دون أي بادرة من الارتباك فهو يقولها في هدوء ولكن بقوة يؤكد ذاته المدركة ، وقديمًا قيل: «ومن قال لا أدري فقد أفتى».

فمثل هذه الثقة في النفس هي من الأمور الطبيعية كثقة الطائر المُحَوِّم في نفسه. فالثقة بالنفس أمر عادي طبعي.

إذا ما الذي يذهب هذه الثقة؟ وللإجابة عن ذلك دعنا نرتاد المصادر والمنابع التي تنشأ عنها حالات النفس واتجاهاتها.



- ٣ -

لقد رأينا كيف تنمو حالاتنا النفسية واتجاهاتنا السليمة الصحيحة بغير علة بشكل طبيعي من تجاربنا الخاصة. ونعلم ما نحنُّ له وما لسنا له بالسيطرة على المواقف المتغيرة باستمرار والتي تنشأ في حياتنا يومًا بعد يوم.

ولكننا مخلوقات اجتماعية. والناس قطع وأجزاء من المواقف التي نلقاها. ونحب أن نحظى بالرضا والقبول من الناس فنحاول جهدنا أن نسعدهم. فليس هناك من يرضى بأن تنبذه أسرته وأصدقاؤه، وأن يترك كسقط المتاع. فأعظم الأشياء الإنسانية فينا هو حاجتنا للانتماء.

والثمن الذي يفرضه المجتمع لكي يرضى عنا ويقبلنا هو التوافق، وربما تكون قد سمعت المثل القائل «إن الأضداد تتجاذب» وهذا غير صحيح، «فالأرواح جنود مجندة ما تشابه منها ائتلف وما تنافر منها اختلف» فالدراسة البسيطة لما لك من صداقات كفيلة بإظهار أن الناس تألف بعضها حينما تحب نفس الأشياء، وتتكلم نفس اللغة وتضحك من نفس النكات وتتبع نفس التقاليد في اللباس وآداب المائدة والاستحمام. وفي كل مجتمع توجد الشباه «الأمثال» الغريبة من الأشخاص الشاذين الناشزين الذين لا ينسجمون مع الأشخاص العاديين الطبيعيين. فلكي تفلح في السلوك مع الناس، وفي السير معهم فلا بد أن تكون طبيعيًّا عاديًّا وأن تتقبل بالرضا وأن تنسجم مع المعايير التي يعيش بها الأشخاص العاديون.

فالوالدان سواء عن اعتبارات ناشئة عن الحب أو الاعتداد بالنفس أم عن كليهما يعلمان أولادهما الامتثال والموافقة والاتباع في الأمور صغرت أم كبرت.

فهما لا يريدان لأبنائهما أن يكونوا كالشاه الغريبة. فهما يريدانهم أن يتواءموا ويتوافقوا، وهذا يعني أنهما يريدانهم على أن ينصاعوا ويتوافقوا مع قيم الذين حولهم. فهما يرتلان معًا «سر في الصف فالدنيا على صواب وأنت وحدك المخطئ فليس بالعالم مكان للقديسين أو العُصّاة المنحرفين أو الناشزين فإذا كنت في روما فافعل ما يفعله أهلها، ودارهم ما دمت في دارهم فإن الخوف من الابتداع هو بداية الحكمة».

ولا يقتصر الأمر على الآباء وحدهم من الأفراد الذين يفرضون على الأطفال ثقلهم لكي ينصاعوا ويمتثلوا ويتوافقوا مع السنن المرعية. فالأطفال أنفسهم يتمتعون بسمعة غير مستطابة في عدم تسامحهم مع أي اختلاف سرعان ما تكتشفه دائمًا عيونهم الحادة في زملائهم منكوبي الحظ، كما أنهم يتمتعون بنفس سوء السمعة في قسوتهم، في التعبير عن عدم تسامحهم، كما أن هناك ضغط الجيران والأصدقاء وعابري السبيل والمحامين والقضاة والمعلمين والكهنة وأصحاب العمل. فكل واحد يحاول أن يسهم في العملية. فالدنيا كلها تظل تردد:

«اتبع الخطى وسر في الصف وإلا فلست منا».

ولكل فرد منهم مطلب مختلف عن الآخر وفرض لمجموعته الخاصة من القيم. فما يوافق الجيران قد لا يتفق دائمًا مع التعامل المادي الصحيح. وفي بعض الأحيان قد تتضارب مطالب الصداقة مع مطالب القانون. وهل الأمانة هي أحسن سياسة أو أن الإعلان هو أحسن سياسة؟ فالضغوط الواقعة على الشخص لكي يتوافق تنصب عليه من كل جانب لتدفعه في هذا الطريق أو ذاك حتى يختلط عليه الأمر

فلا يدري أين الاتجاه الصحيح. كل هذا هو ما يبعث على التشويش واضطراب الأعصاب في أيامنا هذه ويؤدي إلى ضياع الثقة بالنفس وفقدان السعادة.

وهناك موقف واحد على أية حال لا تؤدي فيه الضغوط على الشخص لكي يتوافق، إلى التعاسة وفقدان السعادة، وهذا يحدث في المجتمع المتوقف الثابت. فالبنت في قبائل الإسكيمو لا تحس بأي ضيق من ناحية ما عليها أن ترتديه من الملابس وإن كانت تشابه بالضبط ما كانت ترتديه جدتها عندما كانت شابة. فهي لا تشعر بالبعد الفاضح الذي يفصلها عن «الموضة». فالأزياء لم تتغير منذ عشرة أجيال. فكل البنات حولها يلبسن نفس الزي الذي كانت جداتهن يرتدينه. ولكن لو كانت هذه البنت تعيش في نيويورك وأرغمتها أمها على أن تتزيا «تلبس» بأزياء القرن التاسع عشر في حين تضغط عليها صديقاتها على أن تماشيهن في أذواقهن فإنها ستصبح في منتهى التعاسة. ففي مجتمع قد نحت من قطعة واحدة من الصخر مجتمع متحجر يكون التماشي معه سهلاً ومريحًا. ولكن في مجتمع معقد قد بني من عدة قطاعات ولبنات لكل منها شكل ولون مختلف يصبح التماشي والتوافق من الأمور الصعبة حتى ولو كان الإنسان كالحرباء.

ليس هذا فكرة مجردة وإنما هو نتيجة لخبرة وممارسة واقعية أو بالأحرى لخبرات وممارسات عديدة واقعية في حياتنا جميعًا. فكل من حولنا يشعرنا بالقول أو بالفعل ـ وهو الغالب ـ عن رأيه فينا. ومن ذا الذي تواتيه الجرأة والشجاعة على أن يواجه فضول الناس حتى ولو كانوا غرباء عنه وذلك بالظهور علنًا بملابس لا تتفق والتقليد السائد؟ فكلنا بحاجة إلى التقبل والرضا.. ومن خوفنا من أن ينبذنا المجتمع نرضى بتقبل النقد الذي نعلم في قرارة نفوسنا أنه أحمق ولا مناسبة له.

«ما الذي سيقوله الناس عني؟» موضوع يثير أعمق القلق لدرجة أن الناس تشغب بالها كثيرًا بتخيل الصورة التي سيبدون بها في أعين غيرهم من الناس. فالأقارب والأصدقاء وغيرهم يصبحون المرآة التي يدقق المرء فيها النظر بتشوق ليرى صورته فيها. والصورة التي يتخيلها المرء لنفسه في عيون الناس هي ما يسميها الأستاذ الراحل شارلس هورتون كولي «الذات في المرآة»، ونحن نحاول أن نتخيل ما يراه الناس فينا ثم نراقبهم بعد ذلك بدقة وعناية لتأكيد أسمى آمالنا وأعمق مخاوفنا: فهل نرى الحسرة والتجاهل والاحتقار والكراهية؟ أو هل نرى الإعجاب والود والاحترام والحب؟ وهل نلاقي آلام النبذ أم ننعم بسعادة الرضا والتمجيد؟

فرأيك في نفسك يتأثر إلى حد كبير بما تتصوره أنه رأي الناس فيك ونحن نميل أن نقوم بالأدوار التي نتخيل أن الناس تطلبها منا. ونحن لا نقوم بها فقط بل نشعر بها ونؤمن بحقيقتها.

فقد كان هتلر يعلم أنه لا يعدو أن يكون «جاويشًا» لا يفهم إلا القليل في استراتيجية الحرب وأقل من هذا القليل في تكتيكها، ولكن كان لهتلر حاشيته من المنافقين الذين يعملون لأنفسهم وكانوا يدورون حول رأسه كمجموعة من خفافيش الشر. فقالوا له: إنه نابليون آخر وإنه عبقرية حربية. وأخيرًا وصل الأمر بهتلر إلى أن يرى نفسه كما تظاهر منافقوه بتصوره، وبالتشجيع الذي أحسه من هذه الصورة بدأ يقول لقواده ما يجب فعله وما يجب تركه فليس كل من يظنون أنهم نابليون من نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية، فمن المحتمل جدًّا أن تجد من يشعرون بجنون العظمة في تلك المكاتب




الفخمة الفاخرة، التي لا يسمح بدخولها إلا لجماعة الرجال (المنافقين) الذين لا يقولون إلا نعم والذين يتولى مجموعة من الأمناء الخاصين إدخالهم.

فأنت بالصورة التي ترسمها لنفسك تبني أو تهدم ثقتك بنفسك، وأنت لكي ترسم لنفسك ولذاتك هذه الصورة تعتمد على مصدرين متنوعين لجمع العناصر الداخلة فيها. المصدر الأول هو سجلك الشخصي الخاص من النجاح أو الفشل في الوصول إلى الأهداف التي وضعتها لنفسك لتكافح في سبيل الوصول إليها. والمصدر الثاني هو تقدير الناس لك أو بمعنى أدق ذلك التقدير الذي تعتقد أنت أن الناس يحملونه لك. ففي الحالة الأولى لديك الوسيلة المباشرة للعلم بما تبطن فأنت وحدك أدرى بما كنت تصبو إليه، وأنت وحدك الذي تستطيع تقدير المستوى الذي وصلت إليه من النجاح. فأنت أدرى بنفسك وبما تستطيع أن تفعله أو تقوم به.

أما في الحالة الثانية فأنت لا تدري من أمر نفسك إلا بما تعتقد أنه الصورة التي تبدو بها للآخرين. وهذا هو الذي يشوه الصورة العقلية للمرء على نفسه. فخيالك الاجتماعي يمكن أن ينفخ في صورتك فيجعلها تبدو أكثر من حقيقتها في الحياة أو يضيق من معالمها حتى تصير كالدمية الصغيرة.

إنك في رغبتك في الحصول على الرضا والقبول من المجتمع تحاول أن تتوافق وتتماشى وأن تكون كما يخبرك الناس عن نفسك. وهذا الكفاح في أن تكون بما ليس فيك يخلق لشخصيتك صورة مزدوجة تحطم ثقتك بنفسك. وهذا هو الأساس لمركب النقص.

فما الذي يمكن عمله إزاءه؟



- ٤ -

كثير من الناس يشعرون بالتعاسة لأنهم يعانون من الشعور بالنقص، فهل هذا الشعور بالنقص ناتج عن تصور فعلي؟ فلنفحص الحقائق.

منذ بعض الأعوام الماضية كان أحد العدائين في الفريق الأولمبي لفنلندا مبعث الدهشة للعالم بسبب قدرته على كسب سباقات المسافات الطويلة على الأقدام. فقد كان فلتة من الفلتات لأن عظامه كانت خفيفة بدرجة غير عادية بالنسبة لعضلاته القوية ورئتيه اللتين كانتا خارقتين للعادة في كفايتهما، وقلبه وأوعيته الدموية التي كانت تفوق غيرها في قوتها ومرونتها بالنسبة لبنيته. ولم تكن أية واحدة من هذه التفاصيل التشريحية خارقة للعادة في ذاتها ولكن اجتماعها كلها في إنسان واحد جعل نيرمي (وهذا هو اسم العدَّاء) خارقًا للعادة بدرجة أهلته لأن يكون أعظم عدائي المسافات الطويلة في العالم.

وقد ذاع صيته ونشرت صوره في كل صحف العالم المتمدين وكان اسمه يملأ عناوين الصحف. ومع ذلك فلم أر أبدًا ميكانيكيًا أو محاميًا أو طبيبًا أو تاجرًا أو رئيسًا لعمل يعبر عن شعوره بالنقص لأنه لم يكن نيرمي.

كما أن الناس يزعجون أنفسهم ويتسببون في تعاستها لأنهم لم يكونوا مثل إديسون (المخترع) أو أينشتين (العلّامة صاحب نظرية النسبية).

فالناس على قدر كاف من الذكاء بحيث يدركون الحقيقة من أنه لا حد لتنوع المهارات الخارقة للعادة التي يستطيع الإنسان أن يبرز فيها، كما أنهم من الذكاء بحيث يدركون أن البروز في أي نوع آخر من المهارات ليس شرطًا أساسيًا للسعادة. بل بالعكس فقد يكون لإنسان مَّا نوع من المهارة الخارقة

يكون باعثًا لأن يدفع صاحبها لعمل أكثر مما يطيق.

فالناس العقلاء لا يحسدون أطلس وهو يحني ظهره لكي يحمل العالم، بل إنهم يَرْثُونَ له. فليحمل أطلس ثقل العالم على أكتافه المتعبة، وليجر نيرمي في مسابقاته، وليكن له لحظات مجده. ولنجلس على كراسي النظارة نتناول المرطبات ولنصفق للأبطال وهم يتسابقون. وليكن لهم المجد ولنا نحن المتعة.

لا. فليس القصور عن التفوق والرفعة هو الذي يسبب للناس الشعور بالنقص. إذا فمَاذا؟

إن الناس يشعرون بالنقص حينما تتعارض حالاتهم النفسية واتجاهاتهم الذاتية مع حقائق الحياة كما يمارسونها.

ويخبرنا الدكتور ليكي عن النتائج التي حصل عليها في معاونته للطلبة المتخلفين لكي يصبحوا طلبة أفذاذًا.

فقد اكتشف في مواقف التفتيش الفعلية أن السبب في أن بعض الطلبة الذين لم يستطيعوا تعلم الهجاء أو فهم الرياضيات، موجود في اتجاهاتهم النفسية وحالاتهم الذاتية. فشعورهم بأنه «لا خير فيهم في الهجاء» مثلا يبعث في نفوسهم مقاومة آلية لتعلم الهجاء. ولكن عندما تغيرت هذه الحالة الذاتية أو الاتجاه النفسي، تبددت المقاومة للتعلم لدرجة وصلت بهم إلى الإسراع في التعلم.

«مدهش»: هي الكلمة التي استعملها الدكتور ليكي لوصف التحسن.

وهو يحدثنا عن طالب في المدرسة الثانوية كان يخطئ في هجاء خمس وخمسين كلمة في كل مائة كلمة، ورسب في كثير من المواد لدرجة أدت إلى الرسوب، والإعادة، ومع ذلك استطاع في العام التالي أن يكون واحدًا من أحسن

المبرزين في الهجاء، وأصبح متوسطه ٩١٪، وطالب آخر فصل من كليته فأخذه الدكتور ليكي إلى جامعة كولومبيا تحت رعايته حيث تخرج بامتياز. وطالب آخر رسب في اللغة الإنجليزية وقرر عنه مكتب الاختبارات أن «ليس لديه استعداد» لهذا الموضوع، وبعد ذلك بعام حصل على درجة شرف في مسابقة المدرسة في الأدب. ولكن أدهش الأمثلة كان في طالبين من أضعف الطلبة في الهجاء في المدرسة الثانوية في كليفتون بنيوجرسي، فقد أعطى الاثنان عشرين كلمة للهجاء فأخطأ أحدهم في تسع عشرة، وأخطأ الثاني في العشرين. وبتغيير حالتهما النفسية جاءت النتائج المدهشة في تحسنهما في الهجاء. والآن أصبحا من الممتازين في الهجاء وقد جعلا منه هوايتهما.

فكيف حدثت هذه التغيرات الطيبة؟ حسنًا، فحين استبدل الطلبة عقلية لا «أنا لمَّا أحاول أن أتعلم الهجاء» بدل عقلية «لا أستطيع الهجاء» وضعوا أنفسهم على الجادة في التعلم. وبعد ذلك استغلوا كل الفرص لتعلم الحروف الموجودة في الكلمات كلما رأوا كلمات مكتوبة. حتى وهم يقرءون السيارات كانوا يقرءون الإعلانات ويتهجون حروفها المختلفة. وبينما هم يقرءون كانوا يقفون وقفات قصيرة بين الفينة والفينة ليتعلموا هجاء كلمة جديدة. ولم يمض طويل وقت حتى اكتشفوا ما كانوا يعلمونه ولكنهم ينكرونه، وأنهم لا يقلون ذكاء عن غيرهم إذا عقدوا العزم على تعلم شيء جديد.

وكان مرضاي يقولون لي: «لا نستطيع الاسترخاء» فيكون ردي: «حتى القطة تستطيع الاسترخاء وكذلك الطفل. وإنما الحقيقة أنك لا تريد الاسترخاء فإذا كنت تريد الاسترخاء فاسأل أين مكان التوتر منها. حدد هذه الأماكن ـ




الأكتاف أو الجبهة أو العمود الفقري ـ ثم أفرج عنها. فأي فرد يريد أن يحس بالعافية يستطيع أن يسترخي. وكل ما عليك أن تعمله هو أن تكرّر العمل حتى يصير عادة».

فلا تقل لنفسك: إن شيئًا ليس في مقدورك حينما تعني أنك لم تحاول.

وبعض الناس يخافون الهزيمة لدرجة أنهم لا يدخلون السباق أبدًا. فلمجرد أنهم لا يجدون من يضمن لهم الفوز يحرمون أنفسهم متعة المحاولة. فليس الفوز في السباق دائمًا للأسرع ولا كسب المعركة للأقوى، ولكن النصر من نصيب الجسور المثابر.

وقبل كل شيء لا تتقبل رأي أي امرئ كقضية مسلمة حينما يخبرك أنك لست بقادر على ما تصبو أن تعمله. إن هذا الإنسان عدو لك، قد يعتقد هو أنه أحسن أصدقائك وأنه إنما ينصحك «لصالحك أنت». ليست هناك مصلحة في أن تتعارك معه. فلماذا تبدد طاقتك؟ فبكل بساطة تجاهله وامض قدمًا في تنفيذ خططك. فهذا أول عنصر من عناصر النجاح.

إن الشيء المحزن أن كثيرًا من الناس يعانون من حسد لا يعونه ولا يحسون به أو يدخل في وعيهم. فهم لا يستطيعون أن يحتملوا نجاح الغير، وعندما يقع أصدقاؤهم أو أقاربهم صرعى المرض أو الفشل فكلهم كرم ومعونة، ولكن إن ظهرت فيهم قوة أو بدا عليهم تقدم فهؤلاء الناس يعانون من حرقة بطيئة وكمد داخلي وينزعون لعمل ما في وسعهم لتحطيم الثقة بالنفس في نفوس الطامحين، وأبعث ما في الصورة على الأسى أنهم لا يدرون ما يصنعون.

ولقد كان أحد مرضاي ابنًا لأم عندها ولدان. ومنذ نعومة أظفارهما كانت



دائمًا تحذرهما: «لا تفرطا وإلا انتابتكما العلة. يجب ألا تجهدا أنفسكما بالعمل الشاق وإلا أصابكما الإجهاد والتوتر».

وكانت تقول: «لا بد من أحد لحمايتها وأنا لا أستطيع أن أسكت عليهما حتى يصيبا أنفسهما بالضرر». كلا فقد كانت لا تريد أن تتركهما وشأنهما ليتعلما بالخبرة والتجربة ما يستطيعانه وما لا يستطيعانه. وظلت سادرة «ذاهية» في تحطيم ثقتهما بنفسهما لدرجة أنهما أصبحا عاجزين عن فعل أي شيء خوفًا على صحتهما. فقد كان شعار الأم «الصحة أولاً».

واليوم أصبح أحدهما معتل العقل لا يرجى شفاءه، وأصبح الآخر معتل الأعصاب، وآمل أن يستعيد ثقته الحقة بنفسه.

لماذا هدمت هذه الأم أولادها؟ لقد كانت وما زالت تعتقد أنها إنما كانت تعمل لمصلحتهما. ولكن الرد الصحيح كان: إنها كانت تكره زوجها، وربما كان لديها أسباب لذلك ولكنها أنزلت العقاب بأولادها. فما لم تكن تستطيع أن تفعله لزوجها كان من الممكن إتيانه مع أولادها. وأكثر من ذلك فقد كان الأب يرغب في أن يرى أولاده في القمة. فكانت الأم بتحطيمها لثقة الأولاد في أنفسهما قد توصلت إلى هزيمة زوجها، وفي نفس الوقت استطاعت عرضًا أن تنفس عن حقدها لكل الذكور.

وقد قام الدكتور س. و. وهو العضو المنتسب لقسم الصحة النفسية في مستشفى ماساشوتس العام في مدينة بوسطن، بعمل دراسة إحصائية هامة لمجموعة من ٣٩٢ مريضًا باختلال القوى العقلية الشديد، وقد لاحظ أن الطفل يخلق لنفسه صورة نفسية وكذلك شعوره بقيمته وقدرته بناء على الحالات

النفسية والاتجاهات التي يستشعرها نحوه من أولئك الأشخاص الذين لهم أكبر الأهمية في حياته.

فالطفل لجهله يفترض أن الكبار يعلمون ما هو الأصلح. فإن كان رأيهم فيه أنه خير من ينجح أخذها قضية مسلمة وشعر أن العالم ملك يمينه وما عليه إلا أن يمد يمينه ليحاول اقتناصه. أما إذا جعلوه يفهم أنه لا قيمة له وأنه شرير وقاصر بصفة عامة، فسيقابل كل موقف جديد متهدل الأكتاف منخفض الرأس وفي حالة نفسية واتجاه ذاتي هو الانهزامية.

إن النبوءة قوة محركة دافعة.. وعلى ذلك فحين ينجح الصبي الميئوس منه في الوصول إلى الفشل أشار إليه المتنبئون بالبؤس وأدعياء القدر وهم يشمخون بأنوفهم قائلين: «انظروا. ألم نقل لكم ذلك».



- ٥ -

فإذا أرجعنا البصر كرة أخرى إلى بول كستر استطعنا الآن أن نفهم انتصاراته المعجزة وفشله العجيب. فقد كان والداه يعاملانه كشيء ممتاز، وكان زهوهم به لا حدود له. وكان أساتذته يتصرفون وكأنه شرف لهم أن يسهموا في تربيته وتعليمه، ومع ذلك فقد كانوا يخشون معارضتهم له في أي شيء خوفًا من أن يجلبوا النقد على أنفسهم لخطأ ما يصنعون. لقد كانوا يتداولونه بعناية وأيديهم في قفازات طبية.

أما الأولاد والبنات الذين في سنه فقد كانوا ينظرون إليه على أنه فلتة من الفلتات. كما كان القصاب والبقال والحلاق يباهون بتفوق أبنائهم في كرة السلة أو القدم وبروزهم في الفريق ويعتبرونهم بذلك أنهم «رجال حقًا».

وعلى ذلك فقد نشأ بول كستر وهو يعتقد أنه يستطيع أن يتعلم أي شيء في أقل من لمح البصر. وكانت مشكلات الكبار العويصة مجرد لعب أطفال في نظره. كما أنه كان يعتقد أن المشكلات العملية المادية التي يقابلها الأطفال أثناء اللعب أعصى عليه وفوق قدرته. وكانت النتيجة أنه فقد ثقته إطلاقًا في قدرته على أن يكوِّن صلات شخصية معقولة بالناس. فقد كان عنده مركب التعالي وفي الوقت نفسه كان عنده مركب النقص. ومن هنا كانت حيرته واضطرابه وتعاسته.

وأغلب الناس الذين يعانون من مركب النقص هم من هذا القبيل، فالنقص في ثقتهم بأنفسهم لا يؤثر إلا على القليل من مناحي حياتهم، ولكن هذا النقص في الثقة بالنفس كفيل بإشاعة التعاسة في حياتهم. فالرجل الذي يشكو الألم

من ضرس فاسد لا يحس إلا بالقليل من الرضا مع علمه بأن هناك غيره لا يؤلم.

ومثل بول كستر أغلب الناس الذين يقيّمون حالاتهم النفسية لا مما يقوله لهم آباؤهم أو يفعلونه معهم فقط بل من مصادر متعددة. فكلنا نلتقي بالعديد من الأشخاص المختلفين. ونحن نسير في أطوار النمو وكلهم يتفضلون علينا بإبداء آرائهم فينا. وتكون النتيجة أن يضطر أغلبنا أن يكون حالاته واتجاهاته النفسية من مواد متنوعة. وهذا ما يعطينا الفرصة للتجربة. فحين يضجر الوالد وهو يقول: «إن من الممكن أن تكون نجارًا ممتازًا إذا استطعت أن تتناسى الكرة وتبدأ في العمل» ويأتي المدرب فيقول: «ابق في المدرسة عامًا آخر وأنا كفيل بأن أجعل منك نجمًا لامعًا». فالواجب عليك أن تجرب مهارتك لتكتشف بنفسك إن كنت تصلح نجارًا أو لاعب كرة.

وبذلك فما إن نسير في مراحل النمو حتى تقوم تجاربنا مع النجاح أو الفشل بتصحيح أو تعديل تلك الحالات والاتجاهات النفسية التي سببها لنا الغير. فالولد الذي أرغمه أبواه على دخول كلية الحقوق قد يصبح بائعًا ناجحًا أو مديرًا للمستخدمين، أو قد تصر الأم على أن تزوج ابنتها من نجوم المجتمع الأغنياء، ولكن البنت تقوم برغم ذلك بدراسة التمريض ولا تتزوج أحدًا ويخلدها التاريخ باسم فلورنس نايتنجيل.

فنحن نحاول هذا وذاك ونحدد اتجاه نمونا كما تفعل شجرة الكرم في إرسال عوالقها. وبعض محاولتنا التجريبية قد لا تأتي بأية نتيجة مثل تلك العوالق التي لا تستطيع أن تقبض على شيء فهي تذبل وتجف. ولكن غيرها يلتصق بشدة فيما تجده. والنجاح يتلو هذه المحاولات ويقرر شيئين في وقت واحد،

أحدهما: الاتجاه الذي ننمو فيه والشيء الآخر هو رأينا فيما نصلح له.

وهذه هي الطريقة الطبيعية العادية للنمو. وهذا ما يجعلنا نثق في أنفسنا ونعتمد عليها. فنحن نأخذ قليلاً مما يبديه شخص من رأى فينا ونطرح القليل من رأى آخر ثم نوائم بين هذه الآراء والتفسيرات بوضعها بجانب بعضها بعد أن نكون قد راجعناها مع تجاربنا الحاضرة مع النجاح والفشل. فإذا تكاملت من هذه الأجزاء صورة استطعنا أن نقول فيها «هذا هو نوع الشخص الذي أنا هو لا أستطيع أن أكون شيئًا سواه».

مثل هذا الشخص نصفه بأنه شخصية متكاملة. فكل حالاته النفسية واتجاهاته الذاتية متوافقة مع بعضها. فقد نحت من قطعة واحدة ليس فيها صراع داخلي ولذلك فهي قوية، وكما يقول الشاعر أمرسون: «إن الرجال العظماء رجال بسطاء»، ويقصد بالبساطة هنا أن كلاً منهم من نسيج واحد في كل بنيته. لأن الحالات الذاتية والاتجاهات النفسية للرجال العظماء لا تتصارع مع بعضها. فليس بهم مركبات نقص.

وإن واجب الطبيب النفسي أن يطلع مرضاه على تلك الحالات والاتجاهات النفسية المتعارضة مع بعضها. فمريض مثل بول كستر إذا كان يعترف بما له من ذكاء وقاد حرى به أن ينتظر من نفسه قدرة على فهم الناس.

إن أهم هدف للعلاج أن تعين المريض على تصحيح صورته الذاتية غير الواقعية لنفسه وتحويلها إلى صورة حقيقية واقعية لها. وبعد ذلك تقوم النزعة الإنسانية للعمل وفقًا لواقع النفس وحقيقتها بعمل الباقي، ويحل الشعور بقيمة الذات محل الشعور بالنقص.

وللتغلب على مركب النقص يجب على المرء أن يحكم على نفسه لا بما يقوله له الغير ولكن بما يقوله له ما حققه من نجاح أو فشل.

فليس في الدنيا إلا شخص واحد له من الحذق والدراية القدر الكافي الذي يستطيع به أن يخبرك بما تصلح له وما لا تصلح له وما لك فيه من شأن وما ليس لك فيه من شأن، هذا الشخص هو أنت. فلا تُصِغْ السمع لمن يهدمونك من الذين يزعمون العلم بكل شيء. وعلى العكس فأنت حكيم إذا تجاهلت الانتقادات والتأويلات عن شخصيتك التي لا تدعمها خبرتك وتجاربك الشخصية في تعاملك مع الناس والأشياء.

والواقع أن ثقتك بنفسك ستعينك على طرح الانتقادات العامة بلا اكتراث وعلى تقبل النصيحة الخاصة الخالصة بالعرفان. وعلى المرء أن يزن النقد بغير تحيز وفي هدوء لا يتأثر بالعاطفة. فالإنسان الذي يصيبه الفزع أو يتجه إلى الاعتداء عندما يوجه إليه نقد يحتاج لتقويم اتجاهاته وحالاته النفسية. فهو بلا شك في حاجة إلى المزيد من الثقة بالنفس.

فإذا كان النقد محددًا وعلى التخصيص بناءً فأدخله في حسبانك واستغل منه ما تستطيع. ولا تعر النقد العام غير المخصص أي اهتمام كما لو أن جروًا عوى وراء حائط تمر بجواره.



- ٦ -

فإذا كانت الثقة بالنفس تعوزك فذاك لأن صورتك العقلية عن نفسك ليست واقعية.

خذ مثلاً السيدة «ت» التي أخبرتني أنها تعلم أنها تافهة لا تساوي شيئًا.

ولكن بالتقييم الموضوعي اتضح أنها زوجة وأم مدهشة وأنها عملية وقديرة وذات ضمير حساس. وفي الواقع كانت هذه السيدة الشابة وأسرتها أمثلة طيبة لمقومات الحياة في أمريكا في هذا العصر.

وقد كانت حماتها التي رأت من هذه السيدة الكثير، كانت من ذلك الطراز من الزوجات المعذبات الفاشلات التي ترتبط بزوج تافه. وكان موضوعها المفضل الذي لا تمل من إثارته هو انحلال الجيل الجديد. وكان يمكن الحدس والتخمين عن النوازع العنيدة التي تكبتها هذه السيدة العجوز. ولكن السيدة «ت» لم تلجأ إلى الحدس والتخمين وإنما أخذت كلمات حماتها على علاتها. وكان في هذه الكلمات ما يطيح بعقلها ولها العذر.

فقد كانت السيدة «ت» في طفولتها ومراهقتها تعيش في ظروف من القسوة بدرجة لا تصدق. ولا داعي لذكر التفاصيل المزعجة ولكن ما كان من أمرها أنها كانت تكاد تموت جوعًا إلى كلمة طيبة عن شيء فعلته تستحق عليه ولو فتاتًا من العطف. وتحت هذه الظروف لم يكن لها مندوحة من إتيان بعض الاتصالات الجنسية العابرة.

وحينما كبرت اشتغلت كوصيفة، ومع الاطمئنان إلى مركزها المالي أصبحت أشد حرصًا على الاختيار. وفي النهاية قطعت جميع علاقاتها العارضة واستقرت مع الرجل الذي تزوجته.




ولكـن ماضيـها ـ الـذي كـانت تحييـه ثرثـرة حماتهـا الواعظـة الخلقيـة ـ ظل يطاردها. والأدهى من ذلك أنها أصبحت تحكم على نفسها كما تحكم عليها حماتها لو أنها عرفت بزلاتها الماضية.

وهذا سلوك صبياني. فصورة الطفل عن نفسه مثل الشاشة البيضاء للسينما يلقى عليها بالأضواء من الخارج لتكون عليها صورة. أما الشخص البالغ، فهو يخلق صورته عن نفسه من منابعه ومصادره الداخلية. وعليه أن يقدر قيم الآخرين بميزان خبرته وتجاربه، وبعدها فقط يستطيع أن يطبق هذه القيم على نفسه بطريقة واقعية.

وهذه هي الطريقة التي استطعت بها أن أعين السيدة «ت» على أن تكبر. فبكل بساطة طلبت منها أن تمر بذاكرتها على سجل صديقاتها، فمنهن واحدة ـ كما أخبرتني هي ـ قد تزوجت رجل فنادق ناجحًا يحبها ويخلص لها الود، وأخرى استقرت مع مهندس تصميم في أحد مصانع الطائرات. وكان لهاتين الصديقتين ماض في العبث، ولكن حياتهما الآن أصبحت تتمشى مع التقاليد إلى حد كاف. فلقد احتاجتا إلى بعض الوقت لتكتشفا ما تريدانه بالضبط وتشبا عن الطوق. فسألتها: «هل تشعرين بأنهما أقل من غيرهما؟ وفي أي ناحية هذا النقص والاختلاف عن الآخرين؟ وما الذي تحسينه عندما تفكرين فيهما؟» فأجابت:

- ❖ إنها أكثر إدراكًا من الفتيات التي عشن حياة الحمى. ثم استطردت:
- ❖ وأظن أني لا أختلف في الواقع عن أي إنسان آخر.

وهذا بالضبط هو ما قصد إليه الإنجيل من قصة مريم المجدلية.



واليوم ترفع السيدة «ت» رأسها عاليًا وفي مقدورها الذهاب أنى شاءت دون خشية من أن أشباح الماضي ستطل برأسها من خلف الحجب لتصرخ فيها فعندما نظرت إلى نفسها بطريقة موضوعية وواقعية فقد حررها ذلك من الحالات النفسية التي كانت تثير الشعور بالنقص.

وكلما أسرع الناس في إدراك التشابه الكبير بينهم صلح أمرهم، فإن الشخص التعيس الذي لا يتواءم مع الحياة هو الوحيد الذي يظن خطأ أنه يختلف عن الآخرين. فإن الخلافات بيننا ضئيلة جدًا ومع ذلك فلها قيمتها، ومن الواجب علينا أن نعمل كل ما في استطاعتنا حتى نحميها ونُحييها.

وعندما تبدأ في استعادة ثقتك بنفسك - وذلك بأن ترى نفسك على حقيقتها - فستصبح أكثر إدراكًا للعملية التي انهارت بها ثقتك بنفسك. وسترى أن الطريقة التي يفسر الناس بها ذاتك لك أبهمت صورتك عن شخصيتك ولم تخلق إلا الشك الذاتي والتشويش في عقلك.

هذا النوع من التشويش شائع. فيقال للطفل: «ليس لك مخ للرياضيات» أو: «إنك كعمك فإنه لم يستطع أن يتعلم الهجاء في حياته». وتكون النتيجة أن يخلق للطفل الصورة الذاتية التي تقضي على كل حافز للتعلم. وهو يتوق إلى الإجادة ولكنه يؤمن بأنه لا يملك مقوماتها. فالضعاف في الهجاء وفي القراءة وفي الرياضيات هم أولئك الذين يظنون أنهم لا يمكنهم الانتصار. فما هو في طاقتهم اليوم هو نتيجة لحالتهم واتجاههم النفسي بالأمس، وهذه الحالات والاتجاهات إنما خلقت لا من الخبرة والتجارب الشخصية مع النجاح والفشل، وإنما من الآراء التي عبر عنها الناس.

وبما أن الأطفال ليست لهم اتجاهات واضحة محددة، فهم يتقبلون الصور التي لا تسر والتي يرسمها الكبار لكي يشلوا عليها ويسترشدوا بها. على أنها مطابقة للحقيقة، ويحضرني في ذهني أب قال لابنته: «إنك ابنة غير صالحة. ومصيرك التشرد حين تكبرين». وعاش الأب التعس ليجد نبوءته تتحقق.

قد لا يستطيع الطفل أن يساعد نفسه ولكن الكبار يستطيعون أن يحموا ثقته بنفسه من الزج بأنوفهم في حياته.

والسعادة تتوقف على إلمامك بحالتك واهتمامك بشأنك وعلى وضع حد لا يتعداه الفضوليون في شأنك.

وهناك مئات الطرق لفعل ذلك؛ فكل شخص سيخلق وينمي لنفسه أسلوبه الخاص بمجرد أن يدرك ما هو بسبيله. وعلى أية حال فقد وجدت هاتين القاعدتين ذات فائدة؛ فأنا لا أفسر لأي إنسان نفسه لأن فهمي لنوازعه وأهدافه ومطالبه قد يكون بعيدًا جدًّا عن الحقيقة؛ كما أني دائمًا لا أسلم أو حتى أرى أي معنى بما يقوله الناس لي عن نفسي إلا إذا كان لهذا القول ما يدعمه من خبرتي وتجاربي الخاصة. ولقد وجدت أن أكثر الناس ثرثرة وشقشقة في إبلاغي ما يجب عليّ صنعه وعمله هم أقلهم استعدادًا لدفع الثمن المترتب على مقترحاتهم. فنصيحتهم المجانية لا تكلفهم شيئًا كما أن قيمتها عادة أقل من لا شيء. فالنصيحة الغالية يصعب الحصول عليها. كما أني أتوقع عادة أن أدفع ثمنها، وهذا إجراء عادل، إلا إذا أتت من الأصدقاء الخلّص والرفاق الأقربين.

❑❑❑



- ٧ -

كل فرد يحس بالحاجة إلى الانتماء، ويشعر بأن ذاته قطعة مما يعمل في الدنيا، وسواء اعترفنا بذلك وسلمنا به أم أنكرناه وجحدناه فالحقيقة والواقع هي أن كلاً منا يكافح في سبيل أن يرضي. ولكن يرضي من؟ فهذا هو السؤال الذي يحتاج إلى رد من أولئك الذين تعوزهم الثقة بنفوسهم. فمن هم الذين تحاول إرضاءهم؟ والرد بسيط وسهل إذا عنى المرء بأن يفكر قليلاً.

فلن نستطيع إرضاء كل من هب ودب. هذه هي الحقيقة وعلينا أن نواجهها، وهناك الأسطورة القديمة عن الرجل وابنه حين أرادا أن يركبا حمارًا إلى السوق. فلقد قابلوا الكثير من الناس وكان لكل منهم رأيه فيما يجب أن يفعلوه بأنفسهم وبالحمار ومن الذي يحمل الآخر. وفي محاولتهما لإرضاء الجميع لم يرض الرجل وابنه أحدًا، وفقدا حمارهما كما فقدا ثقتهما بأنفسهما أيضًا. والمغزى هو أنك إن حاولت أن ترضي كل إنسان فلن ترضي أحدًا حتى نفسك.

وعلى المرء أن يختار بين ما يقع عليه من تأثيرات. وطبيعي أن تكون فرصة محدودة في الاختيار فالكبار هم الذين يتخذون له قراراته. ولكن الشخص البالغ عنده فرصة وعليه المسئولية في أن يختار لنفسه. وفي مقدوره أن يقرر لنفسه من هم أحق وأحرى بالإرضاء. وفي مكنته أن يبني هذا الخيار على أساس ما يرضيه هو في الواقع، وما يمثل ذوقه بأمانة، ويجعله يحس بأنه في أطيب حالاته. وليس على المرء أن يعاني من المشكلة التي واجهها الناقد الفني الذي كان يعرف ما هو طيب ولكنه لم يكن يعرف ما يحب. إذ إن الواقع أن هذا الناقد لم يكن يعرف ما هو طيب، فكل ما كان يعرفه هو أن النقاد الآخرين قد





أشادوا بصور ورسوم معينة، وعلى ذلك فقد كان يدري فقط ما يجب عليه أن يقوله في هذه الصور بالذات. فهذا الاقتباس الآلي للقيم القديمة المستعملة هو الذي يمنع الإنسان من أن يكوّن لنفسه القيم.

فلم يحد أبدًا أن خرج إلى حيز الوجود شيء له قيمة في هذا العالم من أناس لم يعرفوا ما يريدون ويحبون وما يؤمنون به ويقفون مجاهدين في سبيله. وقد يبدو أن بعض العظام الذين أحسنوا إلى العالم لم يكن خطوهم متمشيًا مع زمانهم ولكنهم كما يقول ثورو كانوا يسيرون على خطوات أخرى.

فالحاجة إلى الثقة بالنفس نتيجة لعدم التوافق الداخلي. فإن كان قد حدث لك أن أسأت وضع ثقتك في نفسك فأنت في حاجة إلى إعادة إدراكك لذاتك، وأن ترى ذاتك على حقيقتها في الواقع. لا أن تأخذ ما يقوله الآخرون عنك كأنه قرآن منزل. فالنجاح والانتصار الظاهر قد يكون في بعض الأحيان نتيجة للثقة بالنفس ولكن لم يكن أبدًا باعثًا لها. وليست مشكلتك في أن تحقق الشهرة لنفسك. ولكن مشكلتك أن تحقق التوافق الذاتي للنفس، وأن ترسم صورة خاصة لذاتك من مواد تخرجها من خبرتك وتجاربك الخاصة وأن تمنع الفضوليين من أن يلطخوا لوحتك بألوانهم القذرة.

وكما قال ماتيو أرنولد: «صمم على أن تكون على طبيعتك واعلم أن الذي يكتشف ذاته يفقد تعاسته». وعلى ذلك فقد أعطيت لبول كستر القاعدة ٢، اكتب الإجابة على هذه الأسئلة:

١ ـ من الذي أخبرك بأنك لا تستطيع المعاشرة الطيبة للناس؟

٢ ـ ألم تكن تحسن معاشرة مدرسيك عندما كنت في مراحل التعليم؟



٣ ـ ما الذي فعلته وجعلك تلميذًا ناجحًا؟

٤ ـ لماذا إذًا لم تستعمل حذقك وتستفيد من مهارتك في الفهم والإدراك والعمل الجاد بتطبيقها على المواقف الاجتماعية؟

وبعد أن كتب الرد على هذه الأسئلة أضاف:

❖ أي فرد يستطيع أن يسحر مدرسيه يمكن أن يرضي أي إنسان آخر إذا اتجه إلى إرضائه. فكل ما يعمله ببساطة هو أن يوائم بين نفس الأساليب وبين المواقف الجديدة. إنني مشوق للعودة لبلدي نيويورك الذي جئت منه.





الفصل الثالث

وصفة في التعبير عن الذات





الفصل الثالث

وصفة في التعبير عن الذات

كانت الساعة الحادية عشرة ليلاً، وقد عدت لتوي إلى المنزل من اجتماع طبي ممتع وإن كنت متعبًا.

وقابلتني زوجتني بالباب وقالت: «إنك مطلوب للكشف على جون داي فقد ابتلعت جرعة كبيرة من الحبوب المنوّمة». ولم يكن أمامي إلا أن أعود أدراجي إلى سيارتي لأعمل ما في الوسع عمله.

كانت الآنسة داي شابة في سن معقولة وممثلة سينمائية ناجحة إلى درجة غير معقولة (وهذا الاسم من عندي حتى لا أذيع اسمها فهي ذائعة الصيت). وقبل أن تبلغ الخامسة كان والداها قد دفعا بها إلى التمثيل. وقد دخلت في مباراة قومية للجمال، وهذا أدى بدوره إلى أن تصبح نجمة، وأن يكون لها وسيط للدعاية ومدير أعمال موهوب ومنتج داهية وأمينة سر حاذقة كانت تتصرف في المجموعة الهائلة من خطابات المعجبين، وأخيرًا عندها بيت الأحلام الكامل المزود بحمام السباحة، وأربعة من الخدم، وصندوق من الحبوب المنومة.

وبعد مضي أربعين ساعة منذ لحظة استدعائي من المنزل كان في مقدورها أن تجيب على تساؤلي:

❖ لماذا فعلت ذلك؟



وأجابـت: لمجـرد الشـعور بـأن أهـرب مـن كـل هـذا. فالانتظـار بالسـاعات اسـتعدادًا للّقطـات السـينمائية، والوسـطاء الـذين يبلغـونني أن علـي أن أكسـب المزيـد، وطلبـات التـبرع، ومشـاكل ضـريبة الـدخل، وحـديث الوسـطاء عـن استثمارات لا أدري عنها شيئًا، وحيل الإعلام، وأخيرًا هـذه الأمسية التي كانت كالكـابوس حـين ابتلعت الحبـوب. فقـد ذهبـت في حفلـة الافتتـاح لأحـد أفلامـي الأخيرة. وتقاطر الناس أفواجًا عليّ حتى سحقوني. وقطع أحدهم معطفي وهو من فرو المنك ليأخذ منه تذكارًا. ورجعت للبيت وأنـا في غاية النفور والتقـزز. وقلت لنفسي إذا كان هذا هو النجاح فأنـا في غنى عنه. وكل مـا أردتـه هـو أن أهـرب من كل هذا، وضاقت الدنيا في وجهي.

وكانت جون داي على حق. لأن الشخص الذي يريد أن يهرب من الكل، لن يجد له ملاذًا. فالكل مهما كان نوعه لا بد أن يظل ويبقى.

وناقشت نفسي لبرهـة. هـل أخبرهـا بـأن عنـدها كـل مـا يصـبو إليـه إنسـان في الحيـاة ـ المـال والشهرة والسيارات والمنزل الجميل؟ ولكني طرحت هـذا الـرأي جانبًا. فليس لأي امرئ ما يعيش من أجله إن لم يكـن لـه شـيء يستحق الفنـاء في سبيله، وما كان لدى جون كان بالتأكيد لا يستحق أن يموت المرء في سبيله، فقلت لها: اسمحي لي أن أخبرك لماذا أنت تعيسة غير راضية. فأنت تقولين إنك تودين الهرب من كل شيء. وهذا عكس الحقيقة. إنك تشعرين بالتعاسة وعدم الرضا لأنك لم تتعاملي أبدًا معها بطريق مباشر. خذي إجازة وتعلمي كيف تتعاملين مع الأشياء فستدهشين، فكلما أكثرت من التعامل مع الكل بطريق مباشر قل حنينك للهرب منها.

فلقد كانت الآنسة لا تتعامل إلا مع شيء واحد هو التمثيل. فقد كان جسمها ووجهها جميلين. وكان صوتها في الحديث رائعًا وكانت تعلم كيف تتبع الإرشاد المسرحي.

كما كان لديها شيء آخر أيضًا، شيء من الصعب تحديده أو وصفه وهو ذلك الشعور بالمسرح والإدراك له وهو شيء بدونه يستحيل على الإنسان أن يصبح ممثلاً.. سمه التوقيت، أو الاستغراق أو القدرة على إسقاط شخصية تخطف الأبصار وهي تخطر بين الأضواء ولكنه يتحدى التحليل وكانت الآنسة داي تتمتع به. فلقد كانت قطعة من المسرح كما كان رأسها قطعة من جسدها.

وحين تقف على المسرح كانت تجعل خلفية المسرح تبدو أجمل من حقيقتها. وكان وجودها يكمل ويتكامل مع المناظر. وإذا أعطيت قطعة جيدة لتقرأها نفثت فيها من مادة الحياة ولونها نفثة. وقد قالت:

لقد دخلت التمثيل وأنا في الخامسة (ثم استطردت بطريقة خالية من الذكاء في سرد مأساتها) وهذا كل ما أعرفه. فليس في مقدوري التعامل مع الناس. بل ليس في مقدوري التعامل والتوافق مع أي شيء. فأنا دائمًا أشعر أني أختلف عن بقية الناس وأنني بعيدة عن كل شيء إلا التمثيل طبعًا.

وفي هذا أيضًا كانت الآنسة داي على صواب. وسواء صدقت أم لم تصدق فلم يكن في مقدورها حتى أن تقلي البيض. ولم تكن تستطيع القيام بأشغال الإبرة. بل لم تكن تستطيع الاحتفاظ بدفتر الشيكات سليمًا، فهي في الحقيقة والواقع لم تكتب شيكًا أبدًا فقد كان لها من يكتب نيابة عنها. وكان المال بالنسبة لها شيئًا غير واقعي مثل الأطباق الطائرة. ولو أن المال كان بالنسبة لها

شيئًا تقلق من أجله لأن غيرها من الناس كانوا يهتمون به إلى درجة كبيرة ولم تكن تدري لماذا. وكل شيء ليس على المسرح فهو رعب لها.

وفي إحدى المرات أوقعت نفسها في ورطة لأنها سمحت لواجهة إحدى المنظمات الشيوعية أن تستعمل اسمها على خطابات المنظمة. ونظرًا لأنها كانت تجهل السياسة جهلاً تامًا فقد صدقت بعضهم حين أخبرها أن وجود اسمها على رأس الخطابات طريقة إعلامية طيبة. وحين قامت العاصفة كانت تشعر بشعور طفل في الثالثة من عمره حين يضرب على استعمال ألفاظ لا يفهم معناها. وقد شرحت الموضوع لمخرجها وهو هائج ثائر بقولها:

❖ لقد أردت مساعدتك. ألم تقل لي إن الإعلام مهم جدًّا؟

إذا كنت قد أعطيت جون داي صورة غبية فقد ظلمتها وظلمت القارئ، فمثلها مثل غيرها من الناجحين فهي كانت ذكية موهوبة ولكن غير متعلمة. ولقد عالجت كثيرًا من الذين وصلوا إلى أعلى مراتب النجاح في جميع دروب الحياة، مثل رؤساء مجالس شركات الإنشاء الكبيرة والأطباء والمحامين والكتاب والموسيقيين ورجال الأعمال من الرجال والسيدات. فقد كانوا في أعلى مراتب الذكاء في معظم المواقف ولكن في ناحية ما من النواحي المهمة في حياتهم لم يكونوا متعلمين، ففي ناحية أو أكثر كانوا مقطوعي الاتصال بالأشياء. وفي جزء ما من الدنيا التي عليهم أن يعيشوا فيها كانوا لا يشعرون بالاطمئنان والراحة.

وكونك لا تشعر بالاطمئنان والراحة في هذه الدنيا شيء مريع. إنك تشعر بالغربة.. تشعر بالبعد عن كل شيء. إنه شيء يجعلك تريد الفرار منها وتحاول أن تجد لك مخرجًا.

وليس هناك مخرج ولكن هناك مدخلاً. فلكي تنجو من الشعور بأنك شخص غير متوائم لا ينتمي، عليك بالمشاركة والاتصال. وللتخلص من الشعور بأن الإنسان عبء لا لزوم له، على المرء أن يجعل نفسه مرغوبًا مطلوبًا. وهو يفعل هذا بعمل ما يلزم. فلكي تجعل لك شأنًا اجعل لما حولك من الأشياء شأنًا.

ولقد قلت لجون داي:

ـ إن لك أربعة من الخدم. فادفعي بهم إلى العمل واجعليهم يعلمونك الأشياء التي يعرفون طريقة أدائها. فإن من أبسط الأمور لاكتساب احترامهم واحترامك أيضًا لنفسك أن تحاولي أن تتعلمي منهم ما يعلمون.

ولحسن الحظ كان إيمانها بي إلى درجة جعلتها تسمع لما أقول وتحاول. وبذلك تعلمت أشغال الإبرة كما تعلمت الطهي والخياطة وأن تخرج بنفسها لشراء ما تحتاج إليه من أنواع البقالة وغيرها من المواد. وقد أتاحت لها أشغال الإبرة الفرصة لأن تعمل شيئًا بيديها. وهي تنتظر الساعات الطوال التي لا آخر لها بين المناظر. ولكي أهيئ لها فرصة إعادة التعلم في الواقع وأجعل له قيمة نظمت لها زيارات لجرحى الحرب في المستشفيات لكي تتعرف على بعضهم وتهدي إلى هؤلاء الأصدقاء الجدد «السويترات» التي عملتها بأيديها.

أم بسيط، سهل، نعم؛ ولكنه بالنسبة لها فتح إلى دنيا لم تكن تتصورها، فقد اكتشفت أن قيامها بعمل شيء بيديها لشخص تعرفه أمر يختلف عن إمضائها صك تبرع لهيئة لم تسمع بها أبدًا. أما مسألة الهرب والفرار، فلم يمض طويل وقت حتى أصبحت تشعر أنها لا تقترب من دنياها بما فيه الكفاية التي تستتسبها.

وكان هذا بالطبع بداية لعملية إعادة تعليمها وتحركها نحو الواقع. فقبل أن يكون في مقدورها أن تشعر حقًا بالاطمئنان إلى عالمها كان عليها أن تواقع الحياة وتتصل بها في أكثر من موقع.

وحين سردت هذه القصة على زملائي سألوني كيف أن جون كانت تصنع الأشياء على المسرح بطريقة تبعث على الاقتناع ولا تستطيع أن تؤديها في حياتها الخاصة. وقد سألتها في ذلك فأجابت:

❖ أوه. إنه شيئ يختلف تمامًا. أتذكر دور شيرلي بوث وهي تطهي البيض بلحم الخنزير في رواية «عودي يا شيبا الصغيرة»؟ إنها تأخذ في هذه العملية على المسرح أقل من دقيقة ونصف. ولكني عبد أن تعلمت الطهي كما تعلم وجدت أنني لكي أطهو البيض مع لحم الخنزير أحتاج عشر دقائق مع الانتباه التام. ولكن الآنسة بوث خلقت الوهم بأنها تطهي بل زادت عليه الفكرة في أنها تفعل ذلك بكفاية.

وصمتت برهة ثم استطردت.

❖ إن المسرح شيء يختلف عن واقع الحياة. ولقد أرسلتني إلى معهد لتعليم فنون الطهي. لقد أرتنا المدرسة كيف نخلط عجيبة الكعكة. وكان أغلب السيدات بالفصل متضجرات من طول الزمن الذي أخذته المدرسة. فقد كن يكرهن الانتظار. فلو كنت أنا التي أقوم بذلك فوق المسرح فربما بعثت هؤلاء النسوة على الضحك أو البكاء أو أي شيء. ولكنهن لم يكن ليتضجرن أبدًا، ومع ذلك فإنهن لم يكن ليتعلمن كيف يخلطن الكعكة بمجرد مراقبتي. وبعد ذلك استطردت تقول:

❖ عشت طوال حياتي أراقب الناس وهم يصنعون الأشياء. ولكن لم يحدث أبدًا أن يكون ذلك بغرض أن أقوم بعمل هذه الأشياء بنفسي بل كان ذلك دائمًا بغرض أن أخلق على المسرح الوهم بأنني أصنع شيئًا. لقد كانت حياتي متطرفة في هذا الاتجاه أكثر من اللازم. ولكن منذ أن بدأت أستغل يدي وأستعملها بحماس، أحس وكأنني قد شببت عن الطوق وازددت نموًّا واستطالة. ولكن الذي يلسع فؤادي في الواقع هو أن أحدًا لم يحفل بتعليمي كيف استعمل يدي إلا في التمثيل. فما السبب؟

صحيح ما السبب؟ فهذا هو السؤال الذي يدور في خلد الكثير من التعساء، لماذا لم يُعلَّموا كيف يتعاملون مع الأشياء مباشرة؟

من ناحية جون داي فإن الرد في منتهى الوضوح. فقد استغل والدها مواهبها لمنفعتهما الخاصة. وبعض الناس يدربون الكلاب ليؤجروها للسينما، وهكذا عاملها أبواها كالكلب المدرب. وانصياعًا للقانون فقد كان عليهما أن يتيحا لها أقل قدر من الدراسة بالمدرسة. ولقد فعلا ذلك كارهين بوضعها في مدرسة خاصة عاملين على إشعارها أن كل يوم تقضيه في المدرسة إنما هو يوم ضائع.

وكانا حريصين على حرمانها من أي ممارسة حقيقية للتعليم. فقد كانا يريدانها دائمًا تعتمد عليهما تمامًا حتى يتمكنا من إحكام السيطرة عليها فهي مورد رزقهما، وقد كانا يمانعان في تعلمها قيادة السيارات، وبدلاً من ذلك استأجرا لها قائدة تقوم بعمل مزدوج إذ كان عليها أن تقوم بدور الجاسوس الخاص تراقب كل ما تراه جون داي أو تقوله أو تفعله ثم تقدم إليهما التقارير المستفيضة. فلا عجب أن كبرت وهي على هذا الحال من العجز وقلة الحيلة.

ولكن في النهاية استطاعت جون أن تملك قياد نفسها. فوراء الكواليس كانت تعامل كأنها ملكة يرجع إليها في تنفيذ أي رغبة من رغباتها. فأتاح لها هذا بعض الأفكار التي أخذتها معها إلى المنزل. وفي يوم من الأيام طردت والديها وأخرجتهما من المنزل إلى حيث يعيشان من معاش كفلته لهما.

وإلى هنا والأمر طيب. ولكن كل ما فعلته لم يعطها الشعور بالأمن والاطمئنان، فبدلاً من والديها أصبح لها وسطاء يتكالبون على خدمتها. فهل هي تريد منزلاً خاصًّا لها؟ «إذا فلا تتعبي رأسك الجميل. فسأجد لك ما تريدين بالضبط». وكل ما كان عليها أن تفعله هو أن تقوم بإمضاء أوراق لا تفهم فيها شيئًا. ومن الواضح أن هذا لم يكن ليزيد من ثقتها بنفسها شيئًا أو إلى قدرتها على صنع الأشياء فتيلاً، وبدون الثقة بنفسها وبدنياها زاد توترها وأصبحت عصبية. وهذا ما حدا بها إلى أن تبحث عن العلاج النفسي.

لا يكفي أن نقول: إن هذه حالة استثنائية خاصة. صحيح أنها دفعت إلى التمثيل من والدين طموحين كانا حريصين على استغلال مواهبها. ولكن الصحيح أيضًا أنها تعلمت القراءة والكتابة والحساب وهي الأشياء التي يغالي في قيمتها أولئك الذين لا يدرون شيئًا عن مشاكل الطفولة ومطالبها. وقد حرمت من إشباع مطلب إنساني أساسي ألا وهو الحاجة إلى استعمالها ليديها. وهذا هو المطلب والحاجة التي كثيرًا ـ وكثيرًا جدًّا ـ ما تخيب في مجتمعنا الصناعي العصري.

إن ما يطلقون عليه الآن التربية التقدمية ما هي إلا محاولة لإتاحة الفرصة للطفل أن يمارس الأشياء التي كانت في الماضي جزءًا من الحياة اليومية العادية ولكنها لم تعد كذلك في حياة المدن الآن.




إن الحاجة إلى معالجة الأشياء باليدين هي مطلب فسيولوجي ملح تمامًا كالحاجة إلى الطعام. ونحن لنا مطالب وحاجات متنوعة مختلفة ولا بد من إرضائها بشكل أو بآخر إن أردنا أن نحتفظ باتزاننا ، ومن بين هذه المطالب والاحتياجات الحاجة إلى الاتصال الوثيق بالبيئة التي نعيش فيها عن طريق المعالجة الناجحة لها بأيدينا. وقد تعتبر مدرسة فرويد هذه الحاجة أو المطلب غريزية. وقد لا تظهر عند الميلاد ولكنها تنمو بنمو عضلاتنا ونضج جهازنا العصبي.

فحين كنت في الأسبوع الثامن من عمرك كنت قادرًا على الوصول إلى «الشخشيخة» والقبض عليها. والقرد أسبق في هذا من الإنسان. ولكن هذا أحد الفروق بين الإنسان والقرد. فإن القرد حين يبلغ الشهر السادس من عمره يكون قد اكتسب الخبرة القصوى في شئون إطعامه نفسه وأصبح من القدرة على ذلك كأبيه أو أمه. أما الطفل البشري في الشهر السادس فهو يتخبط مع مشبك ملابسه يضعه في فمه ثم يسقط منه فيحاول أن يصل إليه مضيعًا الوقت الطويل في تلبية الرغبة الملحة في الإمساك بالأشياء واستكشاف عالمه. ولكنه ما زال قاصرًا عن القدر الكافي من المهارة اليدوية ليستطيع إن يطعم نفسه. وحين يصل إلى المرحلة التي يستطيع أن يضع الطعام في فمه دون معونة من أحد يكون الفرد قد وصل إلى المرحلة التي يبحث فيها عن رفيق له.

والشيئ الذي لا يحدث للقرد هو أن الإنسان لا يكف عن التعلم طيلة حياته لأن الدافع فيه إلى الاستكشاف واستجلاء الأمور والأشياء لا يقف عند حد. فالقرد يتعلم كل ما يلزمه في حياته في بضعة أشهر قليلة. أما قدرة الإنسان على

تعلم صنع الأشياء بيديه فلا حد لها. وهو يستطيع أن يقف عن التعلم لا لعدم وجود شيء جديد يتعلمه ولكن عندما يشعر أنه قد أرضى حاجته إلى المعرفة بما ترتاح إليه نفسه. وبعض الناس الذين لا يشيخون، لا يصلون إلى هذه المرحلة أبدًا.

وعندما نخفق في قضاء حاجة أو مطلب من المطالب الأساسية فإننا نشعر بالتوتر العصبي. وفي بعض الأحيان نكون على علم بما يسبب لنا القلق والضجر. ولكن في أغلب الأحيان لا ندري بما يَعْتَوِرُ نفوسنا. وكل ما ندريه هو الشعور بالسأم والتوتر وأننا فقدنا الصلة بالأشياء. وأشد ما ينطبق هذا على الحالة التي نخفق فيها في تلبية الحاجة إلى صنع الأشياء بأيدينا. فحين نجد أنفسنا بدون عمل إلا الجلوس وفرك الأصابع ينتابنا السأم بجميع أنواعه ونحس بأننا لسنا على ما يرام غير راضين عن أنفسنا نثور لأقل بادرة من غيرنا. وأن نجد لأنفسنا ما نستطيع أن نعمله بأيدينا نكون كمن يفتح النافذة في غرفة محكمة الإغلاق مزهقة للأنفاس عالية الحرارة. إن هذا العمل يجدد الهواء بها وكما يدخل النسيم العليل المنعش إلى الحجرة كذلك يحدث للذهن فيصفو وللقلب فترتفع معنوياته.

ولقد استطاعت الآلات أن تزيح من حياتنا عبودية الكدح والعناء ولكنها في حالة جون داي تركت حياتها خاوية فارغة. إن آلاتنا العجيبة قد أثقلت علينا بالوقت الفارغ. والإنسان يستطيع أن يواجه الكد والعناء، أما الفراغ والسأم فهما يبعثان على العلة والمرض. ولقد أثبت البحث العلمي أن السأم يمكن أن يحدث انهيارًا عصبيًّا قاسيًا مع ما يصاحبه من اختلال خطير في أنسجة الجسم ووظائفها.




وحينما كنت صغيرًا كنت أستمع إلى جدتي وهي تقول: «اليد الفارغة يلعب بها الشيطان». وحينما أفكر فيها وهي تطهو الطعام على موقد خشبي وتغسل الثياب بيديها يأخذني العجب والدهشة حين أتصور ما يمكن أن تقوله حين ترى الموقد الكهربائي الذي يعمل بالضبط الآلي الذي يرسل الحرارة ويقطعها ويُطهي لك ربما وأنت نائم. وما الذي ستقوله حين ترى الغسالة الكهربائية التي لا تكتفي بغسيل الثياب، بل تقوم بعصر الماء منها وتجفيفها؟ أستطيع أن أتصورها وهي تقلب النظر في المنزل الحديث من المطبخ الكهربائي إلى غرفة الجلوس مكيفة الهواء بالكهرباء ثم تلاحظ في أسى كيف حلَّ جهاز التليفزيون محل بيانها القديم وأكاد أسمع تقريظها اللاذع وهي تقول: «لكي تدبر كل هذا يجب عليك أن تكون بارعًا في لمس الأزرار».

نعم فقد خَفَّفَتِ الآلات كثيرًا من العناء والكد من حياتنا، ولكنها لم تضف إليها جديدًا اللهم إلا الأقساط الشهرية. وأنا لا أهاجم التحرر من الكد والعناء، ولكن حين أرى وأبصر أناسًا تعساء يحسون بالوحدة والوحشة وهم يجلسون الساعات الطوال على طاولات الكوكتيل ضعيفة الإضاءة أشعر وقتها أن الفراغ لعنة بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون الاستفادة منه.

ووقت الفراغ فرصة للإبداع ولكن كما يقول المثل «إن الزنابق التي تتعطن تصبح رائحتها أنتن من الأعشاب الضارة» كذلك فإن الفراغ غير المنظم أو المخطط إنما هو مُخَصِّب كريه لأشد نوازع الإنسان هدمًا وكراهية.

والآلة مظهر من مظاهر المدنية والحضارة التي تعزلنا عن أشد مطالبنا واحتياجاتنا الفسيولوجية والنفسية رسوخًا في أنفسنا.

وأنا أتكلم في هذا الفصل عن الفشل في تحقيق مطلب واحد من مطالبنا الفسيولوجية وهو الحاجة إلى استعمال الأيدي والعمل بها. ولقد اختطفت الحضارة الصناعات اليدوية من أيدينا وأوكلتها إلى الآلة والمصنع، وأدى هذا إلى حصولنا على الأنسجة القطنية بأرخص الأسعار كما أدى إلى أن نعاني من الأمراض الجلدية الناشئة عن أصل عصبي. كما حصلنا على الأغذية المعلبة وحصلنا معها على القرح المعوية، وحصلنا على المواقد الآلية التي يضبطها منظم كهربائي وحصلنا معها على أمراض البرد العصبية. لقد جعلت الآلة حياتنا أشد رخاوة ولينًا ويسرًا وأعطتنا المساند والوسائد من المطاط المنفوخ لنهدهد عليها ثورتنا على الحقارة والعبث وعدم النفع.

وحين يفقد الناس التعساء صلتهم بالواقع لدرجة تستدعي الرعاية بالصحة فإن أول ما يعنى به الطبيب هو أن يمدهم بطريقة للعلاج بالعمل، وبهذه الطريقة من العلاج تصبح مسألة استعادتهم لصحتهم موضوعة في أيديهم، ومنذ ثمانية عشر قرنًا مضت لاحظ جالينوس العظيم أن العمل باليد لصنع الأشياء يزيل التوتر العصبي ويخفف الوطء عن الذهن المكدود. وكل إنسان يعلم من تجاربه وخبرته الشخصية أن العواطف يمكن تسربها وتصريفها من الحقد أو الخوف إلى الخلق والإبداع والابتكار ببساطة بالقيام بعمل شيء حتى ولو كان من البساطة لدرجة تصفيف الأدراج في خزانة الملابس.

وفي يوم من الأيام حضر إلى عيادتي بليك دالتون ومعه والده وهو في حالة ذهول. وما إن دخل حتى قال:

❖ لا بد أن هذا الولد مجنون. ففي أيامي لم يكن الأولاد يفعلون هكذا.

وكان بليك في سن الخامسة عشرة وحجم جسمه أكبر من سنه، وقد بدت على وجهه الفظاظة وفي عينيه نظرة شك. وكان ينظر إليّ وكأنني ناظر مدرسة كبير يريد أن يحاكمه ويوقع العقوبة به.

وكان قد قام بالاشتراك مع زميلين من زملاء المدرسة باقتحام مبنى المدرسة ليلاً، وحطموا الأثاث ومزقوا الأوراق ونثروها في كل مكان. وقد علقت على ذلك باسمًا بقولي:

❖ لا بد أن مدرسيك قد أغاظوك إلى درجة الجنون!

وما إن ذهبت الوحشة من نفس بليك حتى بدا في التعبير عن رأيه في المدرسة ومدرسيها بلغة فيها بهاء وإن لم يكن فيها تحفظ فقال:

❖ إن كل ما يريدون عمله هو أن يهزءوا بك. فإذا كانوا حقًّا على درجة كبيرة من العلم فما الذي يُلجئهم إلى التدريس.

فذكرني هذا بالحقيقة التي وجدتها حين كان لي نصيب مع هؤلاء المتحذلقين مدعي العلم، ولكني لم أر لزومًا لكشف أفكاري لهذا الصبي الغاضب، وبدلاً من ذلك سألته:

❖ أي نوع من الرجال تحب؟

فأخبرني أن الناس الذي يعجب بهم هم أولئك الذين في مكنتهم أن يصنعوا بأيديهم الأشياء. ومن الذين يحبهم بصفة خاصة الذين يمارسون ميكانيكا السيارات.

في الأسبوع التالي حول بليك من مدرسته النظرية إلى مدرسة صناعية. واشترى له والده سيارة قديمة ليستطيع أن يفك محركها ويعيد تركيبه

بالمدرسة. وزيادة على ذلك فقد أعطي تصريحًا للعمل في وقت فراغه بإحدى محطات البنزين.

وقد سألت بليك بعد ذلك: هل مدرسه الحالي من تلك «الطغمة من الحمقى» الذين لا هم لهم إلا الاستهزاء به؟ فأجاب ضاحكًا:

❖ كلا إنه عظيم، إنه يفهم مادته حق الفهم. وسيبدأ في تعليمنا كيفية إصلاح النقل الآلي. وهو عمل يدر النقود.

وبعد ستة أشهر قال عنه والده:

❖ لقد جعل منه هذا العمل رجلاً. أتدري أنه اشترى آلات بما قيمته ثلاثمائة دولار. وكلها من كسب يده وادخاره؟

فآلية الحياة التي باعدت بين بليك وسعادته لم تعد عقبة أمامه حين أصبح ميكانيكيًّا. وفي المعركة بين الإنسان والآلة يكون النصر من نصيب من يكسب السيطرة.

وهناك تلك الفئة التي تعتبر العمل اليدوي مهينًا لكرامتها. وهذه الكبرياء الزائفة هي بقية من بقايا العصور البائدة حينما كانت أكاليل الغار تضفي على الجنود المحاربين، أما العمل اليدوي فكان لا يليق إلا بالطبقة السفلى. واليوم ندرك أن للعمل اليدوي مزايا ثقافية واضحة. إن تاريخ البشرية يمكن قراءته من تاريخ النسيج. وإن في هذه البلاد مليون شخص يعملون بالغزل والنسج اليدوي، وتعلو قيمة ما يصنعون على أن توضع في متجر عادي. والقليل جدًّا من يربح الكثير من هذه العملية، ولكن مكسبهم الحقيقي يتحقق في متعة الإبداع والخلق التي هي أغلى من النقود. فالمهارة في استعمال المغزل والمنسج والخيط




والإثارة التي يحدثها مزج الألوان والنسج والاستمتاع بالمنتجات حين يتم صنعها. كلها جوائز تبعث على السعادة. ففي كل إنسان النزعة إلى إبداع شيء وأن يرى نفسه وقد دل عليها إبداعه وإنتاجه.

ويجد ملايين الناس سعادتهم في تلك الهوايات التي تذهب التوتر مثل أشغال النجارة وعمل التماثيل الخزفية والحياكة. وفي هذه الهوايات يتوفر للمرء ما يعرضه نتيجة للوقت الذي قضاه. ومهما كان هذا الشيء المعروض فإنه يدعم بناء الشخصية ويزيد من احترام النفس. فإذا سمعت هذا التقريظ:

❖ ماذا؟ هل أنت الذي صممت هذا الشيء وصنعته بنفسك؟ إنه يبدو كعمل شخص محترف. إنه رائع وجميل وكامل الأجزاء والتفاصيل.

فماذا يكون شعورك إذا قال لك ذلك أحد الناس عن زي حاكته يداك؟ أو خزانة خشبية صممتها وصنعتها بنفسك؟

والتعساء من الناس يرددون دائمًا أنهم يريدون أن يكونوا كبقية الناس حسنًا. فماذا يصنع بقية الناس؟

فمجلة «تايم» قد أوردت في تقرير لها أنه في عام ١٩٥٣ كان هناك أحد عشر مليونًا هوايتهم النجارة قد استعملوا خمسمائة مليون قدم مسطح من خشب الأبلاكاج، فحاول أن تتصور تلك الجدران الجميلة والموائد والخزانات التي أبدعها أولئك الهواة السعداء. وقد كانوا يستعملون خمسة وعشرين مليون أداة تدار بالكهرباء. استهلكت من الكهرباء ما يكفي لإنارة مدينة مثل جاكسونفيل بولاية فلوريدا لمدة عام. وبين كل جالون من الطلاء المصنوع في الولايات المتحدة الأمريكية يذهب ثلاثة أرباعه إلى أيدي الهواة الذين يطلون به

منازلهم (المقدار أربعمائة مليون جالون). واستهلكت خمسة وثلاثون مليون سيدة واسعة الحيلة ما يبلغ سبعمائة وخمسين مليون ياردة من القماش في حياكة ملابسهن الخاصة. وكانت الآنسة جون داي واحدة منهن.

وكثير من أصدقائي يصنعون بأنفسهم خبزهم الخاص، وهو أمر سيء بالنسبة لأني أفرط في أكله. ولكنه أحلى مذاقًا بكثير من رغيف السوق.

وزيادة على المليون من هواة النسيج اليدوي في الولايات المتحدة فهناك ما يبعث على المزيد من الدهشة وهو وجودة ثلاثة ملايين من الرسامين الهواة. أمّا كم فنانًا عظيمًا سيخرج من صفوف هذه الملايين فأمر لا يعنيني لأني أحب الجميع.

وليس أمامي متسع من الصفحات لكي أضيف أن هناك هوايات أخرى مثل صناعة الخزف والنحت على الخشب والنحت وتلك الهوايات العملية مثل تجميع الآلات الصوتية الدقيقة.

والآن تعال ننظر إلى كل هذا النشاط من ناحية تقييمه المادي.

قامت السيدة «ت. ي. هوجارثي» من أسبوري بارك بولاية نيوجرسي بصنع بعض الهدايا لعيد الميلاد من واقيات الثياب ليقدمها أطفال العائلة لمدرسيهم. وقد صنعتها من نسيج سميك ورسمت عليها حلية من رسوم الأطفال. فأثار هذا العمل إعجاب بنتيها الصغيرتين وكذلك مدرسيهما الذين تسلموا الهدايا. وكان كل من يرى هذه الهدايا يسأل عن مكان صنعها.

والآن فقد أقامت السيدة هوجارثي صناعة لهذه الهدايا. ودرَّت عليها هوايتها المكاسب.




وكان ميخائيل هنزاكوس من أهالي مدينة بيربانك في كاليفورنيا يستمتع بصناعة الأطباق الخزفية فصنع لها فرنًا في المكان الذي يودع فيه سيارته بالمنزل. وكان يعمل بها أثناء عطلته الأسبوعية. وقد استحالت هذه الهواية إلى صناعة ناجحة يعمل عنده فيها الكثيرون وتستأثر بكل وقته ليعمل فيما يحب أن يعمله وهو تصميم الخزف على الخشب والأحجار.

وهكذا فاليوم ينفق المرء على هوايته وغدًا تنفق هوايته عليه.

ويمكن للمرء أن يكتب كتابًا يتحدث فيه عن السعادة التي يخلقها الاشتغال بالفنون أو الصناعات ولكن لماذا الشرح لما هو واضح؟ فالحقائق أكثر أهمية من الشرح، ويكفي أن أشير إلى بعض الأشياء التي يحققها لك العمل اليدوي.

وقد سبق أن ذكرت أنه من الناحية التشريحية ومن ناحية وظائف الأعضاء فقد خلقت أيدينا لكي نستعملها. ولعلك رأيت الذين يلعبون بمجموعة مفاتيحهم والذين يقضمون أظفارهم والذين ينقرون بأصابعهم على المائدة وكلهم يحاول أن يتخلص من التوتر العصبي باستعمال أيديهم. فلماذا لا يصرفون هذه الطاقة العصبية في مجرى يعود عليهم بما يباهون به؟ إنهم مثل الذين يمارسون أحلام اليقظة فيضيعون طاقتهم في أوهام يخلقونها. إن الذي يعمل بيده يتعامل مع الواقع ومع أشياء حقيقية وبهذا يستطيع السيطرة والتحكم في الواقع.

والواقع يختلف عن الخيال والوهم في أنه جامد عنيد لا ينثني. ولكن يمكنك السيطرة عليه، فلا بد لك من معالجته. فالخيط له طريقته التي يعمل بها ولا تستطيع أن تستعمل معه الإكراه، بل عليك أن تفهمه وتعالجه بطريقته

حتى يؤدي لك ما تريد، وخيوط الصوف تختلف في التصرف عن خيوط الكتان، كما أن للحرير فطرته وطبيعته التي جبل عليها. وحتى الخشب له طريقته الخاصة في التصرف ولكي تتمشى مع قطعة الخشب عليك أن تتبع طريقة تعرفها. وينطبق هذا على كل المواد سواء كانت طلاء أم قوالب بناء أم أحجارًا أم حديدًا أم طينًا.

ولكي تنجح في معالجتها يتحتم عليك أن تتناولها بكثير من دقة الحس. وعندما تصل في النهاية إلى أن تعرفها حق المعرفة وحتى تصبح أطول لك من بنانك فإنك تكون قد حققت شيئًا مجزيًا حقًا إذ أصبحت على اتصال وثيق بالحقيقة والواقع.

وقد تكلمت عن المتعة التي تحسها حينما تلقي نظرة على ما صنعت فيسرك الإتقان فيه. والمتعة التي تحسها من رضاء الناس عنك قريبة الصلة أو الشبه بهذه المتعة. أو بعبارة أخرى فإن توثيق الصلة بينك وبين الحقيقة المجسمة والواقع يعينك على أن تشارك بنصيب في تجارب الآخرين الذين صنعوا مثل ما صنعت. ومهارتك التي اكتسبتها هي بطاقتك العضوية في رابطة من الإخوة السعداء المبدعين الخلاقين. وإذا تعلمت معاملة الأشياء تعلمت معاملة الناس، لأن تعاملك مع الأشياء يقوي من قبضتك على الحقيقة والواقع بطريقة آلية وفي ميدان آخر هو واقع الحياة الاجتماعية. وإليك:

القاعدة رقم ١

تعلم الأشغال اليدوية ومارسها واستمتع بها.

ولقد كنت أعمل في حديقة في صبيحة أحد أيام الآحاد وجاء زائر فعلق على ما أفعل بقوله: «إن هذا العمل يمكن أن يؤدى إليك بطريقة رخيصة لا تزيد على دولار عن الساعة أليس وقتك أثمن من ذلك؟».

وأظن أنه كان على حق. فوقتي أغلى من دولار عن الساعة. بل إنه أغلى من عشرة آلاف دولار في الساعة. فكل ساعة من وقتي تساوي ستين ثانية من التجربة الخلاقة، فإذا قنعت بأقل من هذا فإنما أخدع نفسي. والتجربة الخلاقة لا يمكن أن تقوَّم بأي عدد من الدولارات. وحين أعمل في الحديقة فأنا أستمتع. فكيف أدفع للبستاني دولارًا عن الساعة ليكفل لي المتعة؟ كما أن المنظر الجميل الذي أحصل عليه بعد العمل متعة أخرى تضاف إلى غيرها من المتع.

وبما أني تكلمت عن زراعة الحدائق فيسرني أن أشير إلى أن النباتات تعيش في مستوى من الحقيقة والواقع يختلف جدًّا عن واقع وحقيقة الجماد. فهذه تخدم تحت سلطان مختلف وتخضع لقوانين مختلفة. وحينما تتعلم أن تستمتع بالتجربة الخلّاقة مع الحشائش والكروم والأعشاب والأزهار والأشجار فإنك تدخل عالمًا جديدًا رائعًا. إنه عالم يجود بأكثر مما يُعطَى له. فأنت حين تشتغل بالجماد فإن النتائج لن تكون أحسن من المواد التي صنعت منها ومن مهارتك التي أضْفَيْتَها عليها، أما الأشياء الحية فليست مقيدة بحدود. فكل نبات أو زهرة تسهم بنصيبها من نوازعها الحية وروائعها وطريقتها في الأداء.

وفي أطوار البشرية الأولى استطاع الجنس البشري أن يبقي على حياته بالعيش على ما يجده. وبعد ذلك جاءت المرحلة التي تعلم كيف يصنع الأشياء مثل الفئوس والحراب والسهام وشباك الصيد. وبذلك ارتفع إلى مستوى أرفع من المدنية والتحضر. وبعد ذلك تعلم كيف يزرع غذاءه. ووهبته الزراعة سطوة أكبر وسيطرة أعظم على قدره ومصيره. ومن تعلم السيطرة على النباتات تعلم السيطرة على نفسه. وما ضبط النفس بالنسبة للفرد إلا القدرة على التحكم في بيئته.

وإن ما احتاجت البشرية لعشرات الألوف من السنين لكي تتعلمه تستطيع أنت أن تتعلمه في بضعة أشهر قصار. وما زالت الزراعة هي القاعدة العريضة والأساس الرحب الذي تستقر عليه كل الإنجازات البشرية، ولكنك لست في حاجة لأن تكون مزارعًا لتسهم في معجزة الحياة هذه وهي البذرة التي تنمو فتصير نباتًا. وكل فرد من قاطني المدن يستطيع أن يكون له حديقة في الخلاء أو في المنزل، والأمر لا يستدعي أن تكون حديقة كبيرة أو أن تكون كثيرة التكاليف. وإذا لم تكن قد جربت من قبل فيدهشك ويسرك أن ترى ما يحدث إذا وضعت نبات البطاطا في إناء به ماء في نافذة غرفتك.

القاعدة رقم ٢

ازرع نباتًا أو أنشئ حديقة.

فعندما بدا الإنسان يعنى بالنباتات لكي تعنى النباتات به ـ وكان ذلك منذ حوالي اثني عشر ألفًا من السنين ـ فإنه بدأ في نفس الوقت بالعناية بالحيوانات.

وإني لواثق أن توليف الحيوانات لم يبدأ كمشروع وإنما بدأ للمتعة. كما أني



واثـق أيضـًا أن طفـلاً صـغيرًا كـان أول مـن قادنـا إلى أن نـؤوي ونحمـي أولئـك الأصـدقاء والمعـاونين، إنهـا الحيوانـات الأقل منـا شـأنًا. وحتـى في أيامنـا هـذه فـإن الطفل هو الذي يأتي إلى المنزل ومعه قطة ضالة أو كلب لا مأوى لـه لكـي يأخذ نصيبه من مدفأة العائلة.

إن الطفل الكائن فيك هو الذي يطلب حيوانًا أليفًا. فَأَصِغْ لهذه الدعوة سمعًا وامنحها رعايتك واهتمامك واذكـر قـول القائـل: «لـن تـدخلوا ملكـوت السـموات حتى تصيروا كصغار الأطفال».

إن هناك شيئًا من الحقيقة وواقع الأرض التي ندب عليها في ذلك العمل الـذي تعملـه بيـديك سـواء كـان زراعـة الحـدائق أم العنايـة بـالحيوان. فهـذه الأشـياء جوهرية وصحية. وهي تمنح الإنسان راحة البال وقوة الحنان والرضا. إنها تجعلك قويًّا.

وهنـاك قصـة مـن الأسـاطير اليونانيـة تتحـدث عـن معركـة هرقـل والعمـلاق أنتيوس. فقد كان هرقل مصارعًا قويًّا في مقدوره أن يرفـع العمـلاق عـن الأرض وأن يتعبـه، ولكـن مـا كـادت المصـارعة تقـرب مـن نهايتهـا بانتصـار هرقـل حتـى سمح لأنتيوس بأن يلمس الأرض، وعلـى أثـر ذلـك اسـتعاد العمـلاق قوتـه علـى التـو ووقع هرقل في ورطة. وحين أدرك هرقل سر التجدد المعجـز الـذي يحـدث للعمـلاق ظل رافعًا بعيدًا عن الأرض حتى تحقق له النصر عليه.

وكلنـا مثـل العمـلاق أنتيـوس. فلزامـًا علينـا أن نعـود إلى أمِّنـا الأرض لنسـتعيد قوتنا، وعلينـا أن نحـرص علـى إبقـاء أقـدامنا علـى الأرض. فحـين نشـعر بالضـعف واليـأس ونحـس بـالحنين إلى أن نهـرب مـن كـل شـيء، يمكـن أن نعـود أقويـاء

يملؤنا الأمل بالتعامل مع كل شيء والتمشي معه.

وكل ما نمارسه من أنواع النشاط إنما هي نوافذ نفتحها على الحياة. وكل نافذة تفتح على منظر جديد هي منظر آخر للماء والخضرة والجبل والسماء. فالنساج والرسام والنجار والبستاني ومربو الكلاب كل منهم يرى الحياة من نافذة مختلفة. فمن ذا الذي يصل إلى الدرجة من الحمق التي تجعله يصمم بيتًا ليس فيه إلا نافذة واحدة حين تتوفر من حول المنزل المناظر الخلابة في كل اتجاه؟

فهل هناك مستقبل للأشغال اليدوية وزراعة الحدائق وتربية الحيوانات الأليفة، حتى أتعلم أن أصنع شيئًا بيدي وأن أزرع البطاطا في الماء وأن يكون لي كلب أو عصفور كناريا أو قط أو ماذا؟

فليكن في علمك: أن المستقبل من الكبر بالدرجة التي تريد أن تجعله عليها. فهل هناك مستقبل للعلم أو الفن أو الأدب؟ حسنًا، فكل هذه تبدأ بذلك النوع من النشاط الذي سبق وصفه لك. وحين يبدأ المرء في الانتماء إلى الحقيقة والواقع فلا حد لإمكانياته إلا برغبته هو في مواصلة السير. فأي إنسان يعلم الكثير عن تاريخ أي صناعة أو فن فإنما يعلم الكثير عن تاريخ البشرية. فأي فرد يفهم في كيمياء النبات عنده علم بالكيمياء. وأي فرد يستغل النسيج كفن يجد أمامه ميدان الفن مفتوحًا على رحابه من فن العمارة حتى يصل إلى الزخرفة الداخلية للمنازل.

القاعدة رقم ٣

اتخذ لنفسك صديقًا جديدًا ـ حيوانًا أليفًا ـ فإن أسعدته أسعدك.

وقد يقول قائل: «ولكني لا أستطيع أن أثير اهتمامي بهذه الأشياء».

وليس هذا صحيحًا على إطلاقه. فالحقيقة أن هذا المعترض لم يكن له اهتمام حتى الآن. فلقد دُعِيَ لوليمة ولكنه تلكأ. فهو لم يدرِ بعد طِيبَ تلك المساهمة في كل ما تقدمه الحياة.

فلكي يهتم الإنسان بشيء عليه أن يبدأ بإثارة اهتمامه. إنك حين تهتم بصنع ما يجب عليك عمله وصنعه، لا تصبح ذا اهتمام بل تصبح مثيرًا للاهتمام. فالشخص الذي يصنع الأشياء هو الذي يثير الاهتمام. ولكي تحظى بالانتماء إلى الآخرين وإلى الأصدقاء فعليك أن تبدأ بتوثيق صلتك بالأشياء والمواد أولاً فتنميها وتزرعها وتربي الحيوان.

وكيف يؤدي هذا إلى الصداقة والشعبية؟.. هو موضوع الفصل التالي.





الفصل الرابع

وصفة لكسب الصداقة المخلصة الوفية





الفصل الرابع

وصفة لكسب الصداقة المخلصة الوفية

- ١ -

هناك شيئان تستطيع القيام بهما لكي تفوز بالأصدقاء الخُلّص الحقيقيين أولهما: أن تتحاشى ما ينفر منك، والآخر: أن تكون إيجابيًّا فيما يَسرُّ.

والاثنان مختلفان. فإن صممت على ألا تؤذي أحدًا فإن الناس لن تكرهك ولكن هذا لا يعني أنهم سيحبونك. فالإنسان غير المنفر فقط ليس هو مطلب الناس، فلكي تفوز بالحب يجب عليك أن تفعل شيئًا إيجابيًّا للناس الذين تطمع في أن تجتذبهم.

ومن بين نوازع الإنسان ومطالبه الأساسية أنه يشتهي الرفقة. فإنه مثل الأبقار في المرعى والطيور في الغابة، كذلك البشر يحبون أن يشعروا بالقرب من إخوانهم ممن هم على شاكلتهم. فإذا كان في مقدورك أن تسهم بأي شيء يجعل الناس الآخرين يشعرون بأنك تقف إلى جانبهم وأنهم ليسوا وحدهم في هذا العالم فستكسب أصدقاء.

ولا يجب أن تقاس الصداقة بعدد الناس الذين يحبونك ولكن بالقدر أو المقدار الذي يحبك به بعض الناس. ومن ناحية المعنى الذي يقصده أطباء النفس فإن الصداقة لا يمكن أن تكون موضوع مباراة في الشعبية. فالمباريات في

الشعبية لا تدل إلا على السطحية التي تبدو من أولئك المراهقين الأغرار الذين يأخذونها بجدية. فمن ناحية العلاقات الشخصية التي لها معنى وكنه، يكون الكيف لا الكم هو الفيصل.

فغاية ما تصل إليه أن تجد أن الإنسان لن يكون له إلا عدد محدود من الأصدقاء الخلصاء حقًّا، أما إذا كان له ما يكفي من الأهمية في ناحية من النواحي الجوهرية الهامة، فقطعًا سيكون له العديد من الأعداء. وكثير منا ليسوا بالأهمية التي تثير الأعداء، ولقد قيل عن الرئيس جيمس. أ. جارفيلد: «إننا نحبه من أجل ما أثار من الأعداء». ولكن حتى لو لم يكن المرء رئيسًا في أي شيء وليس له أعداء فمن المحال أن يحبه كل فرد. فليس الموضوع أن تكون محبوبًا من الجميع ولكن أن تكسب الود الصادق لأولئك الذين لهم أكبر الأهمية في حياتك.

وهذه الحقيقة الأخيرة تبسط الموضوع من ناحية كسب الأصدقاء والاحتفاظ بهم، وتوضحه في نفس الوقت. وكونك لا تعني بأن ترضي كل شخص يغني عن الحاجة إلى التصنع. فلست في حاجة إلى المصافحة القوية والضرب على الأكتاف لتكسب الأصدقاء وتحتفظ بهم. بل العكس هو الصحيح. فمن بين أشد الشخصيات التي أعرفها بشاعة واشمئزازًا رجل يأبى إلا أن يحيط بذراعه أي واحد من معارفه يلقاه ثم يحيّي فريسته المتململة.. مرحبًا بفلان: كيف حالك؟ ونبراته تقطر حلاوة في نفس الوقت. فهذا الشخص الذي يقطر لسانه حلاوة يبدو منه بكل وضوح عدم الإخلاص لدرجة تبعث على اشمئزاز أولئك الذين يريد كسب صداقتهم وهو لا يدري أن الشيء الوحيد الذي لا يمكن تقليده أو تزييفه هو الإخلاص.




فإن أردت أن يكون لك أصدقاء فكن مخلصًا. فملامح الشخصية التي تستند إليها الصداقة الدائمة كلها مبنية على الإخلاص. فالإخلاص هو شعاري المفضل، لمن يريد الشعبية وكسب الأصدقاء. فالمداهنة التي تعتمد في نجاحها على تملق نواحي الضعف في الشخصية الإنسانية لا مجال لها ولا محل في برنامجي لا يساعد أي شخص يريد استغلال الناس حوله. ومن يتبع برنامجي فلن يتعلم كيف يبيع نفسه بحسن تقديمها بل سيتعلم كيف يشتري نفسه وأن يكون سيد نفسه يطلقها على سجيتها صالحة لاكتساب الأصدقاء الذين يحن إلى صداقتهم.

والإخلاص فن في ذاته. ونحن في سيرنا عبر أمواج الحياة نلتقط المداهنة والرياء، كما تلصق بجوانب السفينة الحيوانات البحرية الدنيئة التي تأكل في جدرانها ومن الواجب كشط المداهنة والرياء عن جوانب نفوسنا كما تكشط تلك الحيوانات الدنيئة عن جوانب السفن، ولكنها محاولة تستحق الإقدام عليها لأنه كما تقول ماري مارلو ليندبرج في كتابها الشيق «هدية من البحر»: لقد اكتشفت أن أشق شيء في الحياة وأتعبه هو أن تكون مرائيًا منافقًا، وما إن نتخلص من شوائب الرياء حتى نحس بشعور غامر من التخفف والانطلاق. وما إن تتخلص من عبء الرياء وتقذف به من حيث جاء حتى تحس بشيء يشبه البعث لحريتك، ويجعلك تشعر أنك عدت لطبيعتك ثانيًا.

إن الرغبة في الشعبية أمر طبيعي. فمن الطبيعي أن تتساق إلى الناس كما تتساق النحلة إلى رحيق الأزهار. وكما أن الزهرة تجتذب النحلة فأنت تجتذب الناس الذي تستظهر منهم أحسن ما في نفوسهم.

إنك تبني صداقاتك حول شخصيتك. والشخصيات تختلف وتتنوع، ولكن علماء الاجتماع استطاعوا عزل وتمييز بعض الخصائص المعينة واعتبارها عناصر أساسية للصداقة. وأول هذه العناصر المشاركة الوجدانية.

والمشاركة الوجدانية معناه القدرة على التسرب والدخول إلى أفكار الناس ومشاعرهم وعواطفهم. إنها مفتاح الفهم. وأكثر من ذلك إنها عالمية شائعة. إنها الخصلة الموجودة في الإسكيمو في منازلهم الثلجية وفي سكان أيرلندا الذين يعيشون في عشش مصنوعة من فحم المستتقعات، وقاطني نيويورك الذين يعيشون في الشقق الفاخرة، إن الجميع يشتركون فيها. وحينما تطوق الطفلة الصغيرة عنق أمها وهي تقول: «لا تبكي يا أمي» فهذا دليل على أنها موجودة حتى في الأطفال. إنها الخصلة الإنسانية الوحيدة التي تميز الإنسان من الحيوان، إنها الخصلة التي تجعل من الممكن الاتصال بالآخرين وتقوي روابط الصداقة.

والناس تختلف عن بعضها في قدرتها على المشاركة الوجدانية.

ومنذ بضع سنوات مضت كنت أقوم بفحص أحد القتلة الذين ينزلون في سجن لوس أنجلوس. وكان يتشدق إلى حد كبير بمهاراته الإجرامية. وكان يعرف كل الحيل في صناعته وفنه الإجرامي الآثم. وأخيرًا وجهت له هذا السؤال: ما العمل في السيدة «ت» زوجة رجل الشرطة الذي قتلته؟ سيكون لها معاش ضئيل من الشرطة، ولكنها أصبحت ولا زوج يحميها وأصبح ابناها الاثنان لا أب لهما. فهل فكرت فيها؟

فأجاب القاتل: يا للجحيم! إنني لا أعرفها.




ولقد صدقته. فإن عجزه عن التفكير فيها وتصور مصيبتها ومشاعرها، هذا العجز هو الذي أحاله إلى قاتل.

فهل في مقدورك أن تستشعر شيئًا من الصداقة والود نحو هذا الرجل؟ أما أنا - بصراحة - فقد وجدت من المستحيل على ذلك. لقد جعلتها حرفة لي مدى الحياة أن أحاول أن أنظر إلى الحياة بعيون الناس الآخرين، ولكن من المستحيل على أن أتصور كيف يبدو العالم في عيون ذلك القاتل. ولن يستطيع أي كائن أن يفهم واحدًا من البشر ليس في مقدوره فهم مشاعر الآخرين.

فإن الإنسان العادي الطبيعي كان في طائلة تصوره وخياله يَسمع عويل الأرملة. وكان في إمكانه أن يسمع نواحها خلال الليالي الطويلة الموحشة، وأن يحس بمخاوفها وشعورها بالخسارة والوحدة ونظرتها الذاهلة الثابتة على ذلك الحاجز الخاوي الذي يفصل بينها وبين المستقبل وقلقها العاجز القاصر من ناحية مستقبل أطفالها. أما هذا القاتل فلم يكن لديه ما يكفي من التصور والخيال الاجتماعي ما يمكنه من الإحساس بأي شيء. وكما قال: إنه لم يكن يعرفها.

والمرء يحد من دائرة أصدقائه بالدرجة التي يحد بها من قدرته على فهم الناس، وكانت دائرة الصداقة عند هذا القاتل في حجم النقطة الضئيلة وهو حجم ما عنده من المشاركة الوجدانية.

ولو كان في المقدور تنمية المشاركة الوجدانية في الأطفال بطريقة منظمة ومدبرة لانتفت جرائم الأحداث. وكذلك جرائم الكبار أيضًا. فكيف يستطيع امرؤ أن يسرق متجرًا إذا أمكنه أن يتصور نفسه في مكان صاحب هذا المتجر؟

ومن الواجب على الآباء والمربين أن يتعاونوا في تعليم أطفالهم أسلوب وضع

أنفسهم في مكان الآخرين. ولو ترك الآباء أو المربون هذه الناحية التي تعتبر من أهم النواحي في التربية للمصادفة والحظ فإنهم بذلك يكونون قد أهملوها. ولعل الأيام تجود بمؤسسة تخصص كرسيًّا في معهد من معاهد التربية لتشجيع البحث في طريق تعليم الأطفال كيف يتفهمون حالات الناس ومشاعرهم وآراءهم وأفكارهم وتفكيرهم.

وأنت حين تريد فهم إنسان فإنك تسأل:

❖ كيف يبدو فلان أو فلان؟

فأنت تتخيله أو تتصوره في مواقف مختلفة ثم تضع نفسك في مكانه. ثم تسأل كيف يفكر وما الذي يشعر به أو يقوله أو يفعله. وبالاختصار فأنت تعطي خيالك الاجتماعي فرصة طيبة للعمل. وستجد أنه يتحسن ويتقدم بالتدريب والمران.

والبعض قد يدهش لماذا لم أستعمل كلمة «العطف» بدل المشاركة الوجدانية، والعطف كلمة طيبة وكانت فيما مضى تعني المشاركة الوجدانية. ولكن الكلمات كالناس تتغير بتغير الزمن وأصبحت كلمة العطف تعني عند الجمهور الرحمة أو الرثاء أو حتى الحنو والشفقة. أما المشاركة الوجدانية فهي التفهم لا بالعقل فقط بل بالقلب.

فأنت في مقدورك أن تفهم إنسانًا دون أن ترثى له. فالواقع أنها تعتبر إهانة لو أنك أبديت الرثاء في موقف يعني الرثاء فيه عدم قدرة الشخص الآخر على مواجهة الخطر بقوة وعزم وحذق. فأنت حين تعطف على فرد آخر فأنت معه بمشاعرك وإن كنت لا تفهمه. أما حين تشاركه وجدانه فأنت تحس معه وهذا

يعني أنك تضع نفسك داخل إهابه وتنظر إلى العالم من خلال عيونه.

ولكي تزيد من دائرة أصدقائك حاول أن تفهم كيف تبدو الدنيا في عيون الناس الذين تريد أن تتخذهم أصدقاء.

وحينما نتواصل مع الناس فما هو بالضبط الشيء الذي نعطيه والشيء الذي نأخذه؟ أي ما هو محتوى المشاركة الوجدانية.

هل هي الآراء والمعتقدات والمزاعم والصور الذهنية؟ بالطبع أنت تحدثني عما تراه في الإدارة الاتحادية، وفي حماتك، وذوقك في الحيوانات الأليفة وكراهيتك لأطعمة معينة وما تراه في سلوك الجيران الذين يسكنون فوقك، من المحتمل أن أقوم بالتعليق على ما لقيته من خبرة وما مارسته من تجارب كما أعلق على تعليقاتك. وفضلاً عن الآراء والتعليقات على خبرتنا فنحن نتناقل التفكير والفكر والمشاعر. وجزء كبير من المشاركة الوجدانية يتكون من تناقل النواحي الأقرب إلى الفكر من حياتنا. فأنت حين تقرأ كتابًا أو تستشير طبيبًا أو محاميًا أو مهندسًا معماريًّا أو أيًّا كان فإن أغلب ما يحويه هذا الاتصال إنما هو محتوى فكري.

والمشاعر تتناقل كذلك ويكون ذلك في العادة بالحركات والصيحات التي لا تأخذ صورة الكلمات المفهومة. ولا بد أن أسلافنا كانوا يتصلون ببعض بهذه الطريقة. وفهم مشاعر المحيطين عن طريق الإلهام ربما كان الخطوة الأولى في سبيل الانتقال من مرحلة ما قبل الإنسان إلى مرحلة ذلك الكائن الاجتماعي الذي يتصل بغيره والذي نسميه الإنسان.

فالآراء والأفكار والمعرفة والمشاعر - هذه كلها كانت في وقت من الأوقات

تعتبر المحتوى أو المضمون الكامل للمشاركة الوجدانية. وبقي على طب النفس الديناميكي أن يدخل فكرة جديدة زادت علم النفس الاجتماعي ثراء وغنى إلى حد كبير. تلك الفكرة يمكن تلخيصها في كلمة واحدة هي الحالة النفسية أو الاتجاه النفسي.

ونعني بالحالة النفسية أو الاتجاه النفسي: تلك الطريقة النوعية الخاصة التي نستعد بموجبها للتجاوب مع المواقف المعينة المحدودة. وإليك مثلاً بسيطًا. ففي مسابقات العدو يقول الآمر بالابتداء: «الزم العلامة، واستعد» ففي هذه الحالة يكون السباق هو الموقف المعين المحدد. وحين يقول الآمر بالابتداء: «استعد» يقبع العداءون في وضع الاستعداد لكي يقفزوا إلى الأمام فهذا الاستعداد للقفز للأمام هو حالتهم أو اتجاههم. إنها الطريقة النوعية الخاصة في الاستعداد للتجاوب مع طلقة الابتداء.

فنحن في مشاركة وجدانية حتى مع الحيوانات لأن لنا حالات أو اتجاهات مشتركة معها. فنحن نتخيل ما تحس به القطة وهي قابعة وعضلاتها متوترة وهي تتحفز للقفز على فأر، تمامًا كما نشارك وجدانيًّا لاعب الكرة عندما ينقض على كرة خالصة. فنحن في مشاركة وجدانية مع الحيوانات والناس لأن لنا أيضًا عضلات قد شددناها استعدادًا للعمل. ونحن ندري ما يشعر به الغير: فعضلاتنا حين تتوتر وتشد كعضلاتهم تعطينا فكرة دقيقة ومباشرة عن حالاتهم واتجاهاتهم فتوتر العضلات هو لمسة الطبيعة الوحيدة التي تقيم صلة القرابة بين العالم بأجمعه.

وفي بعض الأيام يدخل إلى عيادتي مريض معين وقد استطال وجهه وشحب لونه وتدهورت أكتافه وتدلّى بينهما رأسه كأنما هو يقي فكه من ضربة

موجهة إليه، وفي أيام أخرى يدخل رافعًا رأسه ساحبًا أكتافه إلى الخلف مع خفضهما وعلى وجهه ابتسامة وهو يبدو وقد نقص من سنه عشر سنوات. وإذًا فأنا لست في حاجة إلى أن أسأله عن صحته - فوقْفته تحدثني في ثانية أكثر مما يعبر به صوته في ساعة.

فإذا كان المظهر الفسيولوجي للحالة أو الاتجاه هو الاستعداد العضلي (مع ما يصاحبه من الاستجابات المناسبة للغدد) فإن المظهر النفسي للاتجاه هو الانتباه الإرادي أو التوقع. فنحن نفهم ما يتوقعه إنسان يتحسس حالته واتجاهه، فحين يجيبك صديق بابتسامة حارة وذراع ممدودة فهو إنما يتوقع منك استجابة ودية.

وكما سبق أن قلت، إن أساس الصداقة الحقيقية أو العداء الأمين هو الإخلاص. فلكي نعرف الناس علينا أن ننمي الخصلة أو المهارة المسماة بالمشاركة الوجدانية. والمشاركة الوجدانية تتطلب العمل وضبط أجهزة استقبالنا عن عمد لتلقي آراء أصدقائنا ومعلوماتهم وأفكارهم ومشاعرهم واتجاهاتهم وتوقعاتهم. إنه حين تتوتر عضلاتنا في توافق واتحاد مع التوتر الناتج عن حالات الآخرين واتجاهاتهم سواء كان ذلك في مواجهة بالحديث أم من قراءة لكتابه أم من تأمل للوحاته ورسومه - نشعر حينئذ بهزة الرضا الناتج عن اتصال حقيقي.

فالإخلاص والمشاركة الوجدانية يعملان جنبًا إلى جنب لخلق الشخصية القادرة على إقامة الصداقات الدائمة العميقة.



- ٢ -

فما الذي يستطيعه الشخص العادي ليجعل نفسه مخلصًا قادرًا على المشاركة الوجدانية؟

من المحتم أنك ستكسب بعض الأصدقاء بوصولك إلى ذاتك الحقيقية وتعبيرك عنها أي بأن تكون على سجيتك.

فالشخص المخلص الذي عنده من القدرة على التصور والخيال ما يدخل به إلى المشاعر والأفكار والأحوال النفسية لكل صنوف الناس في كل ظروف الحياة سيكون له أصدقاء كثيرون إلى درجة لا يدري معها ماذا يصنع بهم، وسيكون له شعبية حقيقية. وستكون مشكلته هي في الحصول على الوقت والخلوة اللازمة للتأمل الذي لا غنى عنه لتنظيم وترتيب أفكاره ومشاعره.

وهنا نتساءل من هو الشخص الحر الصادق؟ وكيف يتخلى المرء عن تظاهره وريائه لكي يصير حرًا صادقًا؟ والصلة بين هذين السؤالين وثيقة لدرجة تتطلب الإجابة عنهما معًا.

فبادئ ذي بدء فإن الشخص الحر شخص فيه أصالة. إنه يرى الحياة بعين متجددة. أو بعبارة أخرى إنه يرى الأشياء بعينيه هو وحده. فلم تتستر نفسه خلف جدار من الكلمات حتى إذا بدا الشيء حقيقة وواقعًا لم يستطع أن يراه. وهو يتكلم ويعمل بإخلاص ذلك لأنه درب نفسه على النظر والرؤية بأمانة. وقد استعاد ما كان في طفولته من حب للاستطلاع، فهو ينظر إلى ما تقع عيناه عليه. وعلى هذا فهو ينظر إلى الحياة لا بعين التعصب أو التمني أو ألفة الرتابة ولكن بعين نضرة تتوقع الجِدَّة التي لا بد أن يأتي بها كل صباح.

فالشخص الحر إذًا شخص حساس بالنسبة لبيئته واستجاباته. فهو يدري ما يدور حوله وما يدور في نفسه. وهو يعلم ما يمر به أثناء مروره به فهو لا يقتصر في إدراكه على ما يبصر حين ينظر إلى الأشياء، بل على ما يتذوقه وهو يأكل، وعلى ما يسمع حين ينصت، وعلى ما يحس حين تجري أنامله على السطوح المنسوجة، وعلى ما يشمه، وهذه هي الكيفية التي يبتعد بها عن أن يغش نفسه. ففي إمكانه أن يكون أمينًا لنفسه وعلى ذلك فلا يغش أحدًا لأنه يدري حقيقة ما يشعر ويريد ويعلم. إنه لا يخدع الآخرين لأنه لا يخدع نفسه.

والأطباء النفسانيون يطلبون من مرضاهم «أن يواجهوا الحقيقة والواقع». وهي نصيحة غالية حقًّا ولكن يزيد تقديري لهم لو أنهم شفعوا هذه النصيحة بتوجيهات نوعية محددة لإنفاذ هذه النصيحة.

قطعًا إن أبرز حقيقة وواقع في حياة أي إنسان ما تكونت من تجاربه وخبرته الوثيقة. فمن النادر أن يدري مرضاي أو يحسوا بما يدور حولهم ويدخل في خبرتهم وممارستهم، وغالبًا ما تكون كعملية خلع الضرس لو طلبت إليهم أن يصفوا ما يحسون به. فهم ببساطة لا يدرون ذلك لأنهم في الوقت الذي يواجهون فيه الحقيقة والواقع يغلقون عيونهم ليركزوا على شيء آخر. فبغير أن يفتحوا عيونهم وقلوبهم لتلقي عجائب هذا الكون الذي يعيشون فيه لا يمكن أن تشفي نفوسهم.

فمثلاً هم غالبًا ما يشكون من فقدان الشهية أو كراهية الطعام. وفي نفس الوقت هم لا يعيرون أي انتباه لما يأكلون. وغالبًا ما يزدردونه أو يغسلون حلوقهم به في الوقت الذي يفكرون فيه في أي شيء إلا مسألة التذوق. فطعم الغذاء

وملمسه، وهي الأشياء التي تضفي على الحياة جاذبيتها، يأخذونها كشيء مفروض ومسلم به. فهناك كثير من الأشياء الطيبة في الحياة ولكن بالنسبة لإنسان جائع ليس أطيب من قطعة جيدة الطهي من البطاطس مع شريحة من اللحم الطري الغض. ولكن الشخص مضطرب الأعصاب يأكل دون تذوق بل في الغالب بدون مضغ.

وعندما يبدأ المريض ينتبه لما يحس يصبح إنسانًا آخر. فالدنيا التي كانت دائمًا تبدو قبيحة رتيبة عجوزًا تصبح فجأة جميلة منوعة طريفة. فما كان يراه كئيبًا يتوهج فجأة بوميض براق. والحياة التي كانت حتى هذه اللحظة مملة وبالكاد يمكن احتمالها تصبح مثيرة مليئة بالفتنة.

القاعدة رقم ١

دقق النظر فيما تبصر. وأعد الكرة فسترى أشياء أكثر.

أصْغ لما تسمع، ثم أصغ ثانية فستسمع أكثر.

تذوق ما تضعه في فمك. ثم تذوق ثانية فسيزيد ما تتذوقه.

تحسس ما تلمسه يداك. كرر التحسس فستحس بأشياء أكثر.

استعمل كل حواسك وبذلك تزيد من قوة إحساسك.

وتذكر كله ثورو «إن الطبيعة دائمًا تحابي ذا الإحساس القوي».

القاعدة رقم ٢

والآن افتح عينك الباطنة. فما الذي تشعر به مما يدور حولك؟ هل ما تراه وتتذوقه وتلمسه وتسمعه إلخ.. يمثل ذوقك؟ يمثل ما تحب أن تختار؟

إن وعيك لاستجاباتك سيزيد حواسك حدة ويضفي على متعتك متعة ويعصمك من كثير من الأخطاء.

فلكي تكون إنسانًا حرًا صادقًا حاول أن تعيش في التو واللحظة وفي الزمان والمكان الذي أنت فيه ودرب نفسك على ذلك حتى يصير طبيعة فيك.

وكلما تغيرت نظرتك للدنيا حولك تغيرت نظرتك الباطنة. لأننا ـ وقد وهبنا المقدرة على الوعي ـ يمكننا أن ننظر في اتجاهين في وقت واحد، فنحن ندرك الدنيا حولنا وفي نفس الوقت ندرك بتلك العين الباطنة التي يسلطها كل إنسان على نفسه من الداخل. فإذا نظرت العين الخارجية إلى ما تبصره رأت الدنيا وقد صارت مكانًا طيبًا بكل ما فيه. وفي هذه اللحظة تنظر العين الداخلية نظرة الرضا لما تبصر.

والإنسان الذي يقبل على الدنيا وهو واعٍ لها لا بد أن يتقبل نفسه. وتقبل النفس ليس معناه أن يخلو من النقد، فمن ذا الذي يرى نفسه كاملاً؟ ولكن تقبل النفس شيء طيب لطيف. فإن الشخص الصادق الحر يكون مسرورًا بنفسه، ولو ترك له الخيار لما اختار إلا نفسه.

فكر فيما يعنيه ذلك. إنه يعني النهاية لعبء التصنع والرياء. فيصبح الإخلاص وصدق النية متعة كما يصبح التصنع كريهًا. لماذا يتحتم على

الشخص الحر صادق النية أن يذهب إلى معرض للصور إذا كان يفضل عمل شيء آخر؟ ألكي يقال إنه كان هناك؟ فكم يبدو ذلك سخيفاً أمام ناظريه. كما أنه لن يتعلق بالأسماء. فلماذا يبحث عن الإعجاب والتقدير في أشياء كأن يكون قد صافح عرضًا وفي اجتماع عام شخصًا من مشاهير الناس؟

فتقبل النفس يعني الرضا بكل ما يتعلق بها - كالمظهر الخاص والصحة والتعليم وفشله ونجاحه – وهو يعني أن ترضى عما لك من مطالب وأذواق وقابليات ومهارات. «فالسموات تعلن عن مجد الإله والفلك يظهر أنه من صنعه»، وما من شيء في الأرض ولا في السموات إلا يسبح بحمده. وهذا ينطبق على كل إنسان حتى أنت. فحين تتقبل الكون بالرضا والعرفان والحمد ثم تعتبر نفسك جزءًا منه فلن يعوزك القبول بين الناس والرضا منهم. وتحظى بالأصدقاء.

❑❑❑



ـ ٣ ـ

إن الطبيب النفسي أثناء مزاولته لعمله قلما يقابل أناسًا دقيقي الحس بالواقع. فمرضاه عادة لا يدرون من أمر نفوسهم شيئًا مما يحبونه حقًّا أو يريدونه أو يفكرون فيه فهم كما يعبرون عن ذلك بقولهم: إنهم مضطربون مشوشون. وزيادة على ذلك فهم يحسون بالعزلة عن الناس. فهم لا يثقون بأنفسهم ولا يطمئنون في الوثوق بغيرهم من الناس. فهم بالطبيعة يعيشون في عزلة وفي تعاسة.

ولنأخذ حالة الآنسة كونستانس. س. فهي لم تكن بذلك الجمال التقليدي الذي يراه المرء في صور الإعلام، ولكنها كانت طويلة هيفاء. وكان جمالها يذهل. وعندما دخلت عيادتي ذكرتني بغزال مذعور في نحافته وجماله وعينيه الواسعتين المتنبهتين للخطر، وعضلاته المتوترة استعدادًا للفرار. وكان يبدو من مظهرها أن سنها لا يتجاوز الثالثة والعشرين وإن كانت في الواقع في التاسعة والعشرين.

وكانت حياتها مغلقة بشكل غريب فهي كما تقول: «أستيقظ فَأُكْرِهُ نفسي على الأكل وأذهب للعمل ثم أعود أدراجي إلى البيت فآكل ثانية ثم أنام وهذه هي كل حياتي».

فلا مسارح ولا حفلات موسيقية ولا سينما ولا ممارسة للعبة التنس أو الرقص أو قراءة الكتب أو حتى المجلات. فلا شيء إلا الأكل والنوم والعمل. وهي لا تعنى حتى بتنظيف مسكنها فقد كان لديها شغالة.. وكانت تقول:

❖ إن الناس لا تميل إليّ. فهذا هو السبب في عدم وجود أصدقاء لي، ولن تجد المتعة في شيء إذا لم يكن لك شريك فيه.

وبدا لي ذلك كشيء لا يصدقه العقل. فها هي ذي فتاة ناجحة تعمل في تصميم الأزياء وتكسب مائتين وخمسين دولارًا في الأسبوع وهي جميلة وذكية وفنانة، وهي مع ذلك فشلت فشلاً مطلقًا في اكتساب الأصدقاء. فإمكانياتها العظيمة للوصول إلى السعادة والحياة المجدية لم تذهب لطوفان من الكوارث ولكن تبخرت في قطرات تضيع كل يوم.

وقد اقترحت عليها أن تأخذ درسًا في الرسم بالألوان المائية. وبذلك تجد الفرصة للالتقاء بالناس، الناس الذين من طرازها. فقالت:

❖ لقد فعلت. ورسمت حوالي خمسين رسمًا. ثم أراد مدرسي أن يعرضها. ولكن فكرة الجهر والإعلان تكاد تذهب بعقلي. ومن يومها لم ألمس فرشاة حتى الآن.

إنها لم تكن تريد جذب الانتباه. فمم كانت تختبئ وتتستر؟

وفجأة وصلت إلى مفتاح متاعبها. فإني لم أجد الحل فيما كانت تقوله ولكن في الطريقة التي كانت تتحدث بها. فقد كان لها طريقة خاصة في الكلام، فهي تفرط في الدقة في مخارج الحروف. وقد راقبتها وهي تختار سيجارة كما لو كانت تفاضل بين سيجارة وأخرى من نفس العلبة. كما لاحظت أنها تتمهل في إدخالها في فم أخضر طويل. وقد جلست تنتظر أن أشعلها لها. ولكني قلت لها:

❖ إن الولاعة على المائدة!

فقد كانت تمثل دور كونتيسة، وإن كان من الواضح أنها لم تر كونتيسة حقيقية في حياتها إطلاقًا. وكانت كفرد من أسرة مالكة يتواضع ليبدو

ديمقراطيًّا، فَمَنْ كانت تحاول أن تضلل؟ ففي إمكاني الآن أن أدرك كيف كانت تثير أعصاب الناس. فقلت:

❖ إنك رحلت من شيكاغو وجئت إلى لوس أنجلوس منذ ست سنوات. وحصلت على عمل في شركة س.ل. وظللت تعملين معهم لمدة ست سنوات وتكسبين مائتين وخمسين دولارًا في الأسبوع. أليس ذلك صحيحًا؟

فنظرت إليّ بحذر ثم وجهت نظرها إلى طرف سيجارتها الموضوعة في الفم الأخضر الطويل وقالت:

❖ أظن أننا تحدثنا في ذلك من قبل. ألسنا نضيع الوقت؟

فأجبت ضاحكًا:

❖ إن الأمر متوقف على استعدادك لأن تكوني صريحة. والأمر متروك لك.

ففكرت كونستانس في الأمر مليًّا ثم قررت أن تفصح. وإليك قصتها باختصار:

فقد كانت الأخت الكبرى لخمسة أطفال. وكانت أمها حائكة ثياب تبذل قصارى جهدها لكي تطعم وتكسو وتؤوي أطفالها وتحميهم من أبيهم السكير الذي كان دائم الدخول والخروج من العمل والسجن والمصحات.

واضطرت وهي في الرابعة عشرة أن تترك الدراسة لتعمل. وبما أنها كانت تعاون أمها في الحياكة منذ نعومة أظفارها فكان من الطبيعي أن تجد عملاً في هذه المهنة.

وكانت طموحة إلى حد كبير. فكانت تحضر الدراسات الليلية ولكن

كانت تمل كل مواضيع الدراسة ما عدا الفن. فدرست الفنون واحدًا بعد آخر، وكانت كل دراسة منها تزيد ذوقها غنى، فزادت شهيتها للأشياء الطيبة وأصبح طموحها أشد دفعًا لها.

وكعاملة في الحياكة تدربت على كل شيء من إدارة آلة خياطة ذات إبرتين تدار بالموتور إلى التفصيل والتصميم. ولسوء الحظ لم تجد تقديرًا لتصميماتها. فلم يزد رئيس قسم التصميم عن شكرها على «ملاحظاتها القيمة». ولكن في نفس الوقت كانت كونستانس تصر على تقاضي الأجور التي تحددها النقابة بالكامل فتحملها إلى المنزل حتى يستطيع إخوتها أن يطعموا.

ونظرًا لأن قوامها كان غريبًا ـ فأرجلها طويلة ونصفها الأعلى قصير وكذلك رقبتها، فقد كانت كونستانس تصمم ملابسها الخاصة. ونجاحها في هذا أوحى إليها بفكرة. فتركت شيكاغو ولجأت إلى لوس أنجلوس حيث حصلت على أول نجاح كبير.

فقد كانت تعلم أن شركة س. ل. تريد مصممًا للأزياء. ولكن الذي لم تكن تعرفه أن هذه الشركة كانت على شفا الإفلاس وليس في مقدورها أن تكترى «تستأجر» مصممًا أو حتى من يفصل الملابس. وكان الشريكان أصحاب الشركة لم يعلماها بذلك. وبدلاً من ذلك فقد اقترحا أن تعمل معهما لعدة أسابيع فإذا توفقوا فيمكن أن تصبح هي شريكًا ثالثًا. فقبلت عرضهما وبدأت تخرج أفكارها إلى حيث التنفيذ والتحسين.

وكانت فكرتها أن تصمم الملابس للنساء ذوات القوام الغريب. وبدأت بتصميم الملابس التي توائم قوامها.




وكـان السـيدان س، ل. لا يمـيلان إلى تصـميماتها ولكـن لم يكـن في مقدورهما المناقشة. فقامت كونستانس بالتفصيل والحياكة وظلت تعمل ست عشرة ساعة في اليوم. وفي عرض الأزياء أمام المشترين قامت هي بدور (عارضة الأزياء.

ونجحت فكرتها ودرت المكاسب وإن لم يكن على نطاق واسع ولكن كان في الطلبات ما يكفي لإبقاء الشركة. وتلا ذلك طلبات ثانية. وتلت الشهور العجاف شهور جديدة سمينة وقرر الشركاء الثلاثة أن يتقاضى كل منهم مائتين وخمسين دولارًا في الأسبوع وهذا يمثل فقط بعض الأرباح فعلقت على ذلك بقولي:

❖ قصة نجاح بلا شك. ولكن ماذا أسقطت منها فلم تخبريني به.

فعادت ثانية لتلك النظرة الحذرة المذعورة. وأخيرًا وبعد أن حصنت نفسها بسيجارة أخرى في الفم الأخضر أفضت بالسر.

❖ لقد أخبرت السيدين س، ل. أنني قد تخرجت في جامعة شيكاغو وأنني قضيت ثلاثة أعوام في التدريب في معهد الفنون بشيكاغو. وهذا ما أقوله لكل من أحدثه، أما في الحقيقة والواقع فإنني لم أتلق أي تعليم حقيقي. وأنت الوحيد الذي يعلم ذلك.

لقد كانت تظن أنها تخفي ماضيًا مخزيًا. لقد كانت تتظاهر بما تتصوره أنها سيدة مجتمع وإن كانت هي في الحقيقة خيرًا من سيدة المجتمع ـ لقد كانت صاحبة عمل فني ناجحة وعصامية ـ فطلبت منها:

❖ كوني على سجيتك وأظهري حقيقتك وسيكون لك من الأصدقاء أكثر



مما تودين. إن تظاهرك لا يخدع أحدًا. وكل ما يصنعه أنه يزيد من كراهية الناس لك وعدم ثقتهم بك. فحاولي أن تكوني على سجيتك وانظري ماذا سيحدث.

وكانت تخشى أن تحاول. فقلت لها:

❖ حسنًا. سأبرهن لك.

وبينما هي تنصت من وصلة خاصة ناديت السيدة «س» بالمسرة (التليفون) وقد شحب لونها جدًّا وأنا أدير القرص على الرقم المعين. ثم قلت له:

❖ إنني أريد أن أتحدث إليك بخصوص كونستانس. س. لقد ظلت تردد لكم أنها تخرجت من جامعة شيكاغو ومن معهد شيكاغو الفني. ولكن الحقيقة هي أنها تعمل في صناعة الحياكة منذ كانت في الرابعة عشرة.

فقاطعني السيد «س»:

❖ أنا لا أعلم من أنت أيها السيد. ولكني لست ابن البارحة. فبالمصادفة أنني من خريجي جامعة شيكاغو واعلم أنه ليست هناك في هذه البلدة مدرسة تستطيع فيها كونستانس العزيزة أن تتعلم أي شيء عن تصميم الأزياء. وكنت طول الوقت أدرك أنها علمت نفسها وكذلك شريكي السيد ل. وبما أنك قد تفضلت بإخباري ذلك فدعني أرد لك الجميل. فقد درست مقررًا دراسيًّا في كيف تقصر اهتمامك على شأنك، وحبذا لو فعلت مثلي.

فسألت كونستانس:

❖ حسنًا؟ أتصدقينني الآن؟



فجرت العبرات على خديها وقالت:

❖ لقد كانوا إذًا يعلمون. ولكنهم لم يصارحوني. فيا للإهانة!

فوافقتها على ما قالت ونصحتها:

❖ من الآن صاعدًا، اظهري على حقيقتك. وقولي لكل من يعنيهم أمرك، إنك تعولين والدتك وتدخلين إخوتك وأخواتك المدارس. قولي لهم إنك عصامية كونت نفسك بنفسك وإنك أصبحت فنانة وصاحبة عمل. لا تتظاهري بما ليس فيك، بل افخري بما أنت عليه في الحقيقة ولينالك الزهو به.

وإذا بها تأخذ مرآة وقطعة من القماش تزيل بها قناع السخرية عن وصدغيها. ثم أخرجت حامل السجائر الثمين من حقيبتها فكسرته على ركبتها وقالت:

❖ لقد كنت دائمًا أكره التدخين. ومنذ هذه اللحظة فلن ألجأ إليه.



- ٤ -

ولكي يكون المرء محبوبًا، وبذلك تكون له شعبية، عليه أن يبحث عن ذاته حتى يجدها. ولكن ما العمل إذا لم يكن المرء يعرف ذاته الحقيقية؟ فما الحال إذًا؟

لقد أثار الدكتور هارولد دوجلاس هذا السؤال عندما أطلعته على ما كتبته عن كونستانس س. والدكتور هارولد طبيب أسنان ناشئ وكانت عنده قرحة في المعدة تؤلمه وتطير النوم من عينيه وتبقيه الليالي مسهدًا، فلا غرو أن كان بعد ذلك عصبيًّا سريع الإثارة. وقد قال:

❖ لم يكن ما عند كونستانس. س. مشكلة كبيرة. فقد كانت تدرك أنها تضع واجهة مزيفة، وكان عندها فكرة طيبة عن قيمتها. وكل ما كان مطلوبًا منها أن تترك التظاهر والتصنع. ولكن حالتي تختلف. فإذا كنت أتظاهر بما ليس في فأنا لا أدري. إنني أفعل أقبح الفعال لأحيل الناس إلى أعداء لي. وأحلف لك بحياتي أنني لا أدري لماذا. فأنا لا أستطيع إطلاقًا أن أكسب الزبائن.

وقد استمر يحدثني عن نفسه بعد أن سرح من الجيش، فقد كان يبحث عن مكان لعيادة له. وهنا حدث أن أثار حفيظة طبيب أسنان كبير كان يستطيع معاونته. فقد كان لهذا الطبيب عيادة بها ثلاث غرف للعمليات. وكان يرغب في تأجير بعض أجهزته وغرفه للطبيب الناشئ الذي هو مريضي الذي شرح الموضوع بقوله:

❖ لقد كنت مسرحًا في التو من الجيش، وكنت أريد الإسراع في ممارسة




المهنة. وكان طبيعيًا أن يكون عرضه طيبًا بالنسبة لي وخصوصًا وقد كان الإيجار منخفضًا. ومع أنني أهوى المزايدات فقد كنت على وشك أن أكتب شيكًا بالمبلغ وأمضى الصفقة. إلا أنني تريثت لأنني كنت أعلم أن هناك عرضين وكنت أريد بحثهما. فقال هذا الطبيب العجوز:

❖ هذا حسن. أبلغني عن ذلك يوم الاثنين. لأني سأسافر غدًا إلى سان فرانسسكو لتناول العشاء مع رئيس الجمهورية القادم.

وكان هذا العشاء لجمع التبرعات. وكان من الممكن حتمًا أن أذهب لو كان لدي مائة دولار أدفعها في عشاء لا يساوي ثلاثة دولارات. ولكن على أية حال لا أدري ما حل بي. ولكني أخبرته أنني تناولت العشاء مرة مع الجنرال أيزنهاور. وحدثته أني كنت أتناول الغداء في فندق والدورف فقال لي عامل الفندق: إن الجنرال أيزنهاور يجلس هناك. فاشرأبّ عنقي فاستطعت أن أرى الجنرال أيزنهاور يجلس على مائدة قريبة وهو يتناول طعامه مع ثلاثة رجال آخرين. ولم تكن القصة حقيقية وقد اختلقتها عفوًا في هذه اللحظة، ولكن ذلك الرجل بمزاعمه وادعاءاته أثار حنقي. وفي تلك الليلة ظللت أتقلب في الفراش من غيظ من نفسي. لماذا أغير طريقتي لكي أكون مكروهًا؟ لماذا لم أواصل الثرثرة وأتظاهر بأني تأثرت بأهمية هذا الدعيّ؟

فسألته: هل ذهبت يوم الاثنين واستأجرت المكان؟

❖ كلا. فأنت تدري سليقتي. لقد كان لزامًا عليّ أن يكون لي ثلاث غرف للعمليات لأنني في بعض الأحيان أعمل مع مريضين كل منهما في غرفة. وأترك الغرفة الثالثة لمساعدي الذي يتولى تنظيف الأسنان. فلا يكفي في هذه الأيام أن

تؤدي عملك جيدًا. بل يجب عليك أن تقدم خدمات ممتازة أكثر حتى تستطيع أن تبني لك اسمًا. وأنا لا أدري لماذا لا أستطيع أن أبني لنفسي اسمًا؟

أما زلت لا تدري لماذا أقللت من شأن ذلك الطبيب الدعيّ الذي أراد أن يؤجرك بعضًا من غرفه؟

❖ كلا. فهأنذا أحدثك. فقد شعرت أنني بحاجة إلى أن أطلق للساني العنان وكنت أدرك طوال الوقت أنني يجب عليّ ألا أفعل. فقد سخرت منه بطريقة لا إرادية وعكس ما يمليه الإدراك السليم. لم أكن أتظاهر بما ليس في مثل زبونتك كونستانس. ولا أدري لِمَ فعلتها. أخبرني أنت.

فقلت: يبدو أن الأمر واضح. ولكن بماذا تفسر عداءك؟

فاعترف بأنه كان مرتبكًا، وأضاف:

❖ وبرغم كل ذلك. فمن الطبيعي ألا تحب إنسانًا يتظاهر بأنه عظيم. أليس كذلك؟ وقد شعرت كأني قد غرزت دبوسًا في فقاعته الكبيرة لكي أفقأها، فما الذي كان عليّ أن أفعله؟ أأداهنه؟

فأجبت: إذا كان الرجل لا يحس بالاطمئنان لدرجة أنه يغالي في قيمته. فلم يكن من الضروري أن تجرح شعور الرجل. والحقيقة هي أنك كنت بطريقة لا شعورية تريد أن نقتل هذه الصفقة لأنها كانت شيئًا لا تريده أنت في الواقع. وفي نفس الوقت كان هناك الإغراء بأن تكسبها لا لأنك تريدها ولكن لأنها كانت صفقة رخيصة. وكنت تخشى من أن تنفق خمسة آلاف دولار لتؤثث لنفسك عيادة خاصة. وهذه هي الحقيقة التي لم تكن تود مواجهتها. فبدلاً من أن ترفض الصفقة بأدب اصطنعت موقفًا يجعل من المستحيل قبولها. فاشتبكت

في معركة وأثرت عدوًّا، وربما كان الضرر في هذه الحالة محتملاً ـ فأنا لا أعلم. ولكن إن كان ذلك أسلوبك العادي في معالجة هذه المواقف، فلا تعجب إن لم يكن لك أصدقاء.

❖ ولكني في هذه اللحظة لم أكن أدري ما أريد.

فقلت: هذا هو بيت القصيد.

وقد وجدت حل مشكلة هذا الطبيب في كتاب «العلاج بطريقة الجشتالت» لمؤلفه برلز، هافرلين، جودمان ـ فنقلته إليه.

فباستعمال طريقة الجشتالت في مواجهة الواقع تعلم الدكتور هارولد دوجلاس، كيف يفصح عن نفسه، وفي نفس الوقت يبعث الناس على حبه لأنه فعل ذلك. فقد أثبت أن الإنسان ليس في حاجة إلى النفاق لكي يكتسب شعبية فالعكس هو الصحيح.

والذي طلبت من الدكتور دوجلاس أن يفعله يبدو في منتهى البساطة. وقد قال هو ذلك. ولكن عندما جاءت مرحلة ترجمة الأقوال إلى أفعال لم يجدها بهذه السهولة. فقد اكتشف أن تطبيق ما أشرت به عليه يحتاج منه إلى تفكير مستمر وتدريب نفسي متواصل حتى يصبح في حكم العادة. ولم يصل إلى النتائج الطبية إلا لمثابرته وإصراره.

وبعد ذلك حين شفي من قرحة المعدة وزاد عدد زبائنه سألته عن أي شيء فعلته له وكان أكثر معاونة له. فأجاب بلا تردد:

❖ إنه ما حدثتني عنه من الانتباه لما أفعله أو أمارسه في التو واللحظة وصدق أو لا تصدق لقد زادت من إحساني لعملي أيضًا.

وكل ما أخبرته لهذا الطبيب هو ما يأتي:

وجه انتباهك لأغلب ما تفعله أو تمارسه وليكن شعارك هنا والآن ـ أي وجه انتباهك للحظة التي أنت فيها والمكان الذي أنت فيه أي عش بانتباه في الزمان والمكان الذي أنت فيه.

وكما سبق أن قلت فهذه النصيحة تبدو أمرًا سهلاً يسيرًا ولكنها عند التطبيق ليست سهلة ميسورة. فهي تحتاج إلى دربة ومران.

انظر إلى الطريقة التي يفعل بها أكثر الناس ما يفعلون. فهم يجلسون إلى الطعام، فهل هم مشدودون وهل فيهم توتر؟ إن كان ذلك كذلك فإنهم يتجاهلونه وهم يقولون لك: «إنني أجلس بهذه الطريقة التي أجلس بها دائمًا. إنني لا أعير المسألة أي تفكير». وكمبرر لما يعملون يقولون: «إنني لست من هواة الاستبطان».

كلا، إنهم لا يدرون ما يحسون به أو يفعلونه، وبهذا يستمرون في توترهم بدلاً من القضاء عليه وإرخاء العضلات التي لا يستعملونها. وقد يغفر لهم الله ما يفعلون لأنهم لا يدرون ما يصنعون. ولكن جهازهم العصبي لن يكون بهذا التسامح.

هل يمضغون طعامهم جيدًا؟ هل يتذوقونه حقًّا؟ جرب في المرة القادمة حين تذهب إلى مطعم. فستجد أن معظم الآكلين يركزون انتباههم على الحديث ولا يعيرون طعامهم إلا القليل من الانتباه علمًا بأنه شغل اللحظة ـ ألا وهو الأكل. وماذا عن ذلك الطاعم الوحيد هناك في الركن؟ إنه يقرأ جريدة بدل أن يستمتع بالغذاء الذي يتناوله.




وبعبارة أخرى: إنه يعيش بطريقة آلية مثل الإنسان الآلي ـ وهي طريقة عكس الطريقة التي يعيش بها الشاعر. إن الشاعر يحس بما يدور حوله، إنه يمارس الحياة. فهو يعصرها إلى آخر قطرة مما يمكن أن تحويه من مذاق أو لون أو رائحة أو ملمس أو معنى. إنه لا يقتصر على قضاء الوقت. إنه يعيش ويحيا.

وخلاصة ما في موضوع التركيز هو أن العنصر الأساسي فيه هو الإدراك، والإدراك عملية مزدوجة. فنحن ندرك ما يدور حولنا في بيئتنا وفي نفس الوقت ندرك ما يدور في باطننا. ومن الحقائق المحزنة أن أغلب الناس ليس عندهم وعي واضح لا بما يدور حولهم ولا بما يدور في باطنهم. فهم ليسوا على اتصال وثيق بالواقع. فهم يسيرون وهم أنصاف موتى ويعجبون بعد ذلك لماذا لا يجدون في أنفسهم السعادة والاهتمام بالحياة الذي كان لهم وهم أطفال.

والعلاج لذلك هو أن تكون نظرتك إلى الدنيا نظرة متجددة. اسأل نفسك عما تراه وتسمعه وتتذوقه وتلمسه وتشمه. زد حساسية نفسك بالنسبة لتأثرها بالبيئة. لا تأخذ الأمور على علاتها بالنسبة لهذه البيئة، بل انظر إليها. شمها. تذوقها. أصغ إليها. استوعب التفاصيل، دقق النظر في كل شيء لترى الأشياء والفوارق. ميز بينها. وبينما أنت تسأل نفسك عما تراه أو تتذوقه أو تسمعه تذكر الشعار «عش في التو واللحظة والمكان الذي أنت فيه».

وهذا يتطلب طبعًا الدربة والمران ـ وإذا كان الإنسان قد اعتاد أن يعيش أحيانًا في الماضي وأحيانًا في المستقبل، فليس من السهل عليه أن يتعود العيش في الحاضر. ولكنْ للعيش في الحاضر ثمن لأنك ستجد سحر الحياة السعيدة. فلا تبحث في أي مكان آخر.. إنها ليست هناك «إنها هنا وفي التو واللحظة».

استكشف العالم الجديد بداخلك، وأنت تكتشف الجمال والمعجزة والغموض في العالم الجديد حولك.

وقد وجد كثير من مرضاي فائدة كبيرة في التمرين التالي. وهذه هي الطريقة التي كان يؤديه بها طبيب الأسنان. فقد وجهته إلى أن يرقد على فراش ثم يغلق عينيه «والآن وجه انتباهك إلى باطن أقدامك. هل هي دافئة أو باردة؟ ما هو إحساسك بها بالضبط؟ وبعد أن تستكشف كل الإمكانيات لإدراك جديد حَوِّل انتباهك إلى عقبيك، حاول أن تعي ما تحس به هناك، ثم وجه انتباهك لكل جزء من أجزاء جسمك حتى تصل إلى فروة الرأس. هل تحس بأي توتر في العضلات؟ حدد مكانه بالضبط، اجعل كل جزء من أجزاء جسمك في مقدمة الصورة واطرح ما عداه وراءك، وعندما تمارس هذا التمرين افحص ما في مقدمة الصورة بدقة وعناية».

فمن بين الأشياء التي أدركها الدكتور «د». هو أن حذاءه كان يؤذي قدميه ويجعل عضلات الأرجل تتألم. وكان قبل قيامه بهذا التمرين لا يعير هذا الموضوع أي تفكير. أما الآن فقد صمم على أن يحصل على زوج من الأحذية مريح مناسب لأقدامه فلا يحتاج لتبديد طاقاته في مقاومة تعب أقدامه وساقيه. موضوع تافه أما أنا فلا أراه كذلك. فملايين الناس تعاني من آلام الظهر واضطراب الأعصاب لا لشيء إلا لأنهم لا يلبسون أحذية مريحة مناسبة. وبتوجيه قليل من الانتباه إلى هذه المشكلة يمنع هذه التعاسة.

ولقد قلت إن تركيز الانتباه فيما تعمله في التو واللحظة عملية مزدوجة، فنحن نرى ما يدور حولنا ثم ننظر إلى ما يدور بداخل نفوسنا. فنحن نركز

الاهتمام على بيئتنا أولاً ثم نركزه على استجابتنا لهذه البيئة. فندرك تفاصيل البيئة ثم ندرك تفصيلات انفعالاتنا وردود الفعل على ما نلاقيه، وبذلك نتعلم كيف نعرف مشاعرنا إزاء ما ندركه. وفرصة التحكم في النفس وفي البيئة لا تتاح إلا لأولئك الذين دربوا أنفسهم على أن يكونوا سريعي التأثر بما يدور خارج نفوسهم وداخلها في كل لحظة. وهذا هو المقصود بمعرفة ما يدور بخلدك.

وبالنسبة لمرضاي الذين كانت لديهم مشاكل في قيادة سياراتهم، كنت أملي عليهم تعليماتي حرفًا حرفًا على الطريقة التالية «هنا وفي التو واللحظة.. إنني أجلس في السيارة. إنني أرصد ردود فعلي واستجاباتي مع الانتباه لما يدور خارج نفسي. فأين مكان التوتر فيَّ؟ والآن أنا أضع المفتاح في قفل الاشتعال. والآن ابدأ بإدارة المحرك. والآن أنا أصغي إلى المحرك. والآن أنا أفحص لوحة الآلات أثناء تسخين المحرك». وهلم جرًّا.

لا تفكر فيما ستفعله حينما تكون هناك. فكر فقط فيما تفعله هنا وفي هذه اللحظة. وبذلك تصل إلى هناك وأنت على بعضك في قطعة واحدة.

وكل هؤلاء المرضى قرروا أن هناك تحسنًا لا في القيادة فقط بل في المتعة التي يحسون بها أثناء القيادة. وقد قالت إحداهن: إنها لم تكن تدرك أبدًا أنها كانت توجه فقط نصف انتباهها لحركة المرور. فلا عجب أنها ارتكبت عدة حوادث. وقال آخر: إنه لم يكن يدرك أنه يرفع كتفيه حتى تُحاذيا أذنيه. أما الآن فقد استطاع أن يسترخي. وقال آخر: إنه كان يشعر بقلق عصبي من جهة السائقين الذين وراءه، شاعرًا بأنهم ينقدونه لقيادته ببطء شديد أو لاستدارته خطأ. أما الآن فهم قطعة من المنظر. فأنا لا أقلق حينما أقود. فلم أعد آخذ موقفًا

سلبيًّا، والحقيقة أنني لم أدرك أنني كنت سلبيًّا حتى بدأت أتدرب على تمرينك. هذا ما قاله لي.

وبعض الأشياء تعطينا شعورًا طيبًا والبعض الآخر يجعلنا في حالة سيئة، والاتصال الوثيق التام بالحقيقة والواقع يعني أننا لا نقتصر في معرفتنا على ما ندرك بل على ما نشعر به إزاء هذا الإدراك. فهل ما يدور حولنا وفينا يبعث فينا شعورًا طيبًا أو رديئًا؟ وقبل أن ننظم استجاباتنا للبيئة بطريقة ذكية علينا أن نعلم كيف نلتقط الإحساس في وقت حدوثه. أما الانتظار إلى الغد فإرجاء طويل.

وكما عبر عنها أحد مرضاي: «كنت قبلاً إذا دخلت محلاً تجاريًّا لشراء شيء كان ينتابني الخوف من أن أجرح شعور البائع إن لم أشتر. فكانت النتيجة أنني كنت أضطر لشراء أشياء لم أكن أريدها في الواقع، ثم استشعر بعد ذلك الكراهية للمتجر وعملائه لأنهم باعوني هذه الأشياء. وعندما أصل للمنزل أعذب نفسي لهذا الغباء؟

أما الآن فعندما أدخل متجرًا فأنا أفحص السلع بدقة وعناية. وأبحث عن جميع التفاصيل التي أعرفها وأسأل لأعرف أكثر. ثم أسائل نفسي عن استجابتها للسلعة، هل هي تمثل ذوقي الخاص؟ هل هي ما أريده حقًّا؟ هل أنا في حاجة إليها في الواقع؟ ما الذي ستفيدني به؟ هل تسبب لي الإحساس بالتوتر أو التردد أو هل تعطيني شعورًا طيبًا؟ فإذا استطعت أن أجيب عن هذه الأسئلة تأكدت بصفة قاطعة ممّا إذا كنت أريد الشراء أو أبحث عن غيره من المحلات. ولم أعد أخشى الشراء وغشيان الحوانيت، بل الحقيقة أنني أصبحت أحب هذا العمل».



فـإذا أردت أن تكـون شخصًـا حـرًّا واقعيًّـا صـادق النيـة ــ وبالتـالي شخصـية محبوبة ـ فيجـب أن تمـارس العيش والحيـاة لا ـ في الماضـي ولا ـ في المستقبل بـل هنـا وـ في هذه اللحظة. والموضوع كله. لا يزيد عن مسألة توجيه الانتباه. وإنك لتذكر أولئـك النـاس الـذين يسـتمعون إلى محادثـة مـا وعلـى وجـوههم التعـبير بـأنهم «سـارحون» بعيدون جدًّا وليسوا هنا ولا يبـذلون أي مجهـود لفهـم مـا يقـال. وعمومًـا فإن ما يفكرون فيه ليس ما تقول بل ما سيقولونه هم بمجرد أن تتوقف أنت عـن الكلام.

فعنـدما تصـغي، أصـغ بكـل كيانـك إذا كنـت تقصـد أن تسـتعيد كـل التفاصيل بعد لك. كن شديد الانتباه كانتباه القطة وهي تراقب فـأرًا ـ في جحـره. ولست ـ في حاجة للتظاهر بالاهتمام لأن العيش ـ في التو واللحظة هـو أشـد الأشياء التي يمكن أن يفعلها الإنسان جاذبية وإثارة.

هذه النصيحة قد ساعدت الكثيرين على عـلاج أنفسهم مـن البـرود الجنسـي والعنة، وكثير من الناس قابلوا علاقات جنسية غير مرضية جعلتهم يعيشـون ـ في الماضي، بدل أن يعيشوا ـ في اللحظة التي يواجهون فيها موقفًا جديدًا كـان يجـب ألا يثير أي قلق لـديهم. إنهـم لا يعرفـون كيـف ينسـون وبـذلك يخلطـون ـ في التبـاس واضـطراب وحـيرة بـين الماضـي والحاضـر. ولـيس هنـاك مسـتقبل لمـن يعـيش ـ في الماضي.

ولحسـن الحـظ أن هـذه الحادثـة الشـائعة أبعـد مـا تكـون عـن اليـأس وفقـد الأمل، فإن لها مخرجًا منها.

فالنـاس تسـتطيع أن تنسـى الماضـي البغيض وتعيش ـ في الحاضـر ـ في سـعادة لـو

أنها ركزت انتباهها على ما تمارسه في التو واللحظة. وهم يستطيعون ذلك بإضفاء الحيوية والوضوح على كل إدراك وكل إحساس. وقد يعينهم التحليل النفسي على فهم السبب في التشويش بين الماضي والحاضر ولكن لن ينهي هذا التشويش وتلك السعادة إلا باتجاه جديد وحالة نفسية جديدة بالنسبة للحاضر.



ـ ٥ ـ

فإذا أردت أن يكون لك جموع من الأصدقاء الأوفياء المخلصين يجب عليك أولاً أن تكتسب الصداقة بأن تصنع من نفسك شخصًا حقيقيًّا واقعيًّا. وكل ما هو مطلوب منك توجيه انتباهك إلى الواقع وكل ما هو واقع وحقيقي.

ولقد قال مرة الدكتور والتر. ب. بلزبري أستاذ علم النفس في جامعة ميتشجان: إن الانتباه هو محور دراسة علماء النفس. وعندما سمعت هذا القول منذ سنوات طويلة لم أتبين المعنى الكامل الذي قصد إليه، وكان عليّ أن أقضي السنين في الدراسة وفي التطبيق العملي لعلم النفس على المشاكل الإنسانية لكي أستطيع تقدير عمق هذه الملاحظة. فأنت صائر إلى ما تنتبه إليه. فإذا انتبهت للواقع والحقائق التي تحوطك وتسكن في باطنك فمصيرك إلى أن تصبح شخصًا واقعيًّا حقيقيًّا وبالتالي شخصًا محبوبًا.

والاضطراب العصبي يمكن أن ينظر إليه على أنه اضطراب في قوة الانتباه. والشخص مضطرب الأعصاب شخص مشتت الانتباه سهل التصديق والاستهواء لأنه لا يستطيع تركيز انتباهه. إنه يشتته. وتكون النتيجة أن يقع فريسة لأي شيء يطفو أمام نظره. فالملاحظة العابرة تصبح إهانة خطيرة. وأي تعب غامض يصبح علامة على مرض قاتل. والذكرى العابرة تصير مصدرًا للشعور بالاحتقار والمهانة أو الأسف والأسى الممض. وهو لا يستطيع أن يؤدي شيئًا بكفاية وفاعلية لأنه لا يستطيع أن يركز انتباهه ويحصر فكره في أي شيء يشرع في عمله. وهذا بالطبع لا يزيد من شعوره باحترامه لذاته ولقدره الشخصي. وما إن يفقد السيطرة على نفسه حتى يصبح أشد تشتتًا في الذهن وسرحانًا وأقل انصياعًا

وأعصى قيادة وأكثر تشوشًا وتعاسة.

ولا شك أن هناك مخرجًا من ذلك، وقد عثر عليه ملايين الناس. وهذا المخرج أو تلك الطريقة هي أن تحب كل يوم وكل ساعة وكل دقيقة من حياتك، وأن تمارس حياتك وتحس بها إلى أقصى حد. ولا تقنع بنصف الممارسة لما تهيئه لك الحياة، تذوقه إلى آخر قطرة.

وهذا ما تستطيع عن قصد أن تدرب نفسك على فعله. فالساعات المقبلة هي الساعات الوحيدة التي تحتوي كل الغذاء من الممارسة والتجارب التي يستفيد بها الإنسان. فهل يعني هذا أنك يجب أن تحس وأن تمارس الألم والحزن وخيبة الأمل؟ نعم ولا شك. إنها كلها أجزاء من الحياة الإنسانية وعدم معرفتها جيدًا معناه أن تفقد نصيبك من الخبرة الإنسانية. وإن لم تواجهها بعيون مفتوحة فمعناه أن تفقد الفرصة لمواجهة النكبة بوقار وشجاعة وربما بالتفكه منها والضحك.

وجزاء زيادة معرفة الحقيقة والواقع لا حصر له. فلقد رأينا كيف أن الصلة الوثيقة بما يدور حولنا وفينا يساعدنا على المعرفة اليقينية لما نحب وما لا نحب. ويحل اليقين والتأكد محل الاختلاط والتشويش. وزيادة على ذلك فقد رأينا كيف أن هذا اليقين يسمح لنا بأن نستمتع بتقبلنا السهل لأنفسنا، وبالتالي تقبلنا السهل للآخرين. وعندما نتوقف عن أن نكون من ذلك الطراز من الكماليين الذين يتسقطون الأخطاء تتوقف فينا نزعة النقد والتنديد. ولا بد أن يكون قد وضح الآن ما يمكن أن يفعله ذلك في السهولة التي تحتفظ بها بأصدقائك.

وليس معنى ذلك أنك تحب كل الناس وأن تضني نفسك في محاولة إرضائهم كلهم فلا يستطيع ذلك إلا منافق وشخص غير حر وواقعي. ولكنها تعني أن في مقدورك وأن من واجبك أن تتخير في صداقاتك. ولا داعي لأن تشعر بالتأثم من هذا الاختيار. فالاختيار علامة على الإخلاص.

إننا نحب الناس الذين يبعدون عن أنفسهم التصنع والتظاهر وينساقون على سجيتهم وطبيعتهم الحقيقية. ولا نحب الجامدين المتزمنين المغالين في الإمساك بالتقاليد البالية. فالشخص المحبوب ذو الشعبية في مقدوره أن ينساق على سجيته دون أن يقيم لنفسه واجهة زائفة. إن له أسلوبًا خاصًا في طريقة معيشته وفي طريقة حديثه وفي كل لزومياته وهي مزايا تساعد على التحرر والانطلاق.

وكان مرضاي يحدثونني فيقولون: «لا نستطيع أن نتحمل البخلاء من النساء حقيري الطباع. فالادخار لا عيب فيه. لكن البخل الفظيع لعبة مزعجة». أو «إننا نحب الرجال العظام في تفكيرهم». فهذه العبارات تضيف خصلة جديدة إلى الخصال المحبوبة: وهي النظر إلى الأشياء في أبعادها الحقيقة. فهو لا يدع تفكيره في أن يرى قطعة اللحم وقد أحسن طهيها يغلبه على أهمية مصير زواجه. فهو يعرف أنه يحب قطعة اللحم المطْهُوَّة ولكنه يعلم أيضًا أمرها سواء كبر أم صغر بالنسبة لنظام حياته العام.

فكيف يعرف ذلك؟ بأن يكون هو نفسه مبدعًا خلاقًا. فلقد أطلق قدراته الخلاقة من عقالها بكونه أصبح إنسانًا واقعيًا حقيقيًا. وقد جعل من أهدافه التي يحاول تحقيقها المعيار الذي يقيس به القيم. إنه يعيش لغاية أسمى عليه من نفسه.

خذ مثلاً، تلك الأم التي تحاول أن تخلق جوًّا دافئًا ودودًا ديمقراطيًّا ممتعًا في بيتها. فهل تتصور أنها تقلق لأن جارتها سليطة في مزاجها الثقيل، إن رؤية الأشياء في أبعادها الحقيقية تضفي عليها روحًا من الفكاهة والمرح وتحملها ببساطة على مصادقة هذه الجارة أو تركها وشأنها.

هذا إذًا هو الجزاء الوافر لتوثيق الصلة بالحقيقة والواقع. أضفها جميعًا إلى بعضها وستحصل من مجموعها على شيء هو صداقة أولئك الناس الذين تعنيك صداقتهم. والشخص الواقعي قد يرغب في بعض العزلة والاقتصار على نفسه ولكنه لن يكون وحيدًا أبدًا.

لكي تكسب الأصدقاء لست في حاجة إلى الرياء والنفاق والربت على الكتف. والرجل الذي لا يكسب الأصدقاء إلا بحفلات الشراب لهم إنما يكسب زيفًا من الصداقة لا تستحق حتى أن تسمى صداقة مزيفة. إنها مفضوحة.

قاعدة رقم ٣

إذا كنت تريد أن يكون لك شعبية فعليك أولاً أن تجعل من نفسك ذلك الطراز من الناس الذي يحبه الناس، وقد دلتني ملاحظاتي وأبحاثي على أن الناس تحب الشخص الحقيقي الواقعي. والمرء يصبح واقعيًا حقيقيًّا بتوجيه انتباهه إلى الحقائق على الحالة التي توجد بها في بيئته وفي قرارة نفسه وباطنها.




قاعدة رقم ٤

ركز انتباهك فيما تمارسه في التو واللحظة. وعندما تنظر حاول أن تبصر أكثر ما تستطيع. وإذا أصغيت فحاول أن تسمع أقصى ما تستطيع. واسأل نفسك: ماذا أرى أو أسمع أو أتذوق أو ألمس أو أشم؟ ضع بيانًا بالتفصيل ثم اسأل نفسك عما يخالجك من شعور في باطنك من قمة الرأس إلى أخمص القدم. فبانتباهك لما يدور حولك وما يعتمل في نفسك يصبح في مقدورك أن تعلم ما يشعرك بالإحساس الطيب أو الرديء.

ولن يحدثك أحد عما تستطيع أن تفعل بوعيك الذي ازداد حدة. فستدري أنك على ما يرام وأن ما تفعله سيكون أيضًا على ما يرام بالنسبة لك.

❐❐❐



الفصل الخامس

وصفة لزيادة ذكائك حدة





الفصل الخامس

وصفة لزيادة ذكائك حدة

- ١ -

عندما نصل إلى هذه النقطة فمن المحتمل أن يقول القارئ اللبيب: «أن كل ما تقوله هو أن السعادة تتوقف على استعمال المرء لرأسه». تمامًا، فاستعمال الإنسان لرأسه لكي يواجه مشاكل الحياة المحيرة هو الشيء الوحيد الذي يحاول الطب النفسي أن يعلمها للناس. إن سعادتك لن تعمر طويلاً إلا إذا استعملت رأسك.

فالعريس أو العروس الذي يعرف ما يريد من الزواج والذي فكر في الطرق والأساليب التي يحقق بها حلمه يكون لديه أكبر احتمال في أن يحتفل بعيد زواجه الخمسين (الذهبي). أما العريس أو العروس الذي ينجرف إلى الزواج انجرافًا فيكون لديه أكبر احتمال في أن ينجرف إلى محاكم الطلاق. فإذا كنت تريد زواجًا سعيدًا فخير لك أن تستعمل دماغك. أما إذا لم تستعمله فقد يسعدك الحظ. ولكن الإحصائيات في صف أولئك الذين يبنون اختيارهم على الذكاء.

والناس الذين يختارون أزواجهم بذكاء لا يكون لديهم دائمًا الإدراك السليم الكافي لكي يطعموا بذكاء. وفي بعض الأحيان لا يكون لهذا الأمر أهمية



كبيرة. فيبدو أن هناك عدم اتزان في عادات التغذية للسير ونستن تشرشل وإلا لما كان بدينًا هكذا ـ ولكنه عاش ليحتفل بعيد ميلاده الثمانين. ولكن برغم هذا المثل المجيد فإن الإحصائيات في صف أولئك الذين يطعمون بذكاء، فإذا كان زواجك سعيدًا وتود أن تحتفل بعيد زواجك الذهبي فخير لك أن تطعم بذكاء. وإن كنت تشك في ذلك فاكتب للمركز الرئيسي لأية شركة تأمين لكي توافيك بالإحصائيات في هذا الشأن.

صحيح أن الحب والصحة تنتعشان في جو من الذكاء. ولكن من تأثير المال؟ يقول الكاتب الكبير سومرست موم في كتابه «الخلاصة» إنه قابل كثيرًا من الزعماء والقادة في السياسة والاقتصاد ولكن أحدًا منهم لم يترك في نفسه أثرًا أو انطباعًا خاصًّا من ناحية ذكائهم. وربما كانت ملاحظته تلك مما يزيد في غبطة أولئك الذين ليسوا بقادة في ميادين السياسة والاقتصاد ولكنهم يطمعون في ذلك في المستقبل. فمما يبعث دائمًا على الارتياح أن يرى العظماء وقد تعروا وأفرغوا. ومع ذلك فأنا لا أثق في ملاحظة سومرست موم إذ كان عليّ أن أتعامل مع رجل ناجح. فقد يبدو كالبطة الميتة حينما يكون مسترخيًا فوق كرسي على سطح مركب في رحلة عبر المحيط، ولكن إذا كان عليك أن تواجهه في شغل فربما رأيته تدب فيه الحياة فجأة في تغير رائع.

فما هو الذكاء؟ أليس هو شيئًا يولد مع المرء، شيئًا لا سلطان للإنسان عليه؟

والذكاء كما أقصده وأُعنيه هو المقدرة المهذبة بالتربية والتعليم. فالقدرات أو المواهب سواء جلت أم صغرت تنمو بالتدريب. والذكاء يمكن أن يزيد بالتدريب الذكي.




خذ مثلاً حالة ثلاثة أطفال في سن العاشرة كانوا يأخذون دروسًا في اللعب على الكمان من أحد المدرسين. وبعد سنة من العمل تعلم الطفل رقم ١ ما يقارب ما يتعلمه المبتدئ في عام. فإذا استمر على هذا المنوال فسيحظى بكثير من المتعة مع كمانه، وربما اشترك مع مجموعة من الهواة فنالوا الاستحسان الكبير.

أما الطفل الثاني فقد تعلم ما يعادل أربعة أضعاف ما تعلمه الطفل الأول. وبهذه المقدرة الكبرى ربما استمر ليصل إلى أن يكون لاعب كمان محترفًا. وربما لا يصل إلى مستوى لاعبي الكمان العالميين ولكن سيكون في مقدوره على الأقل أن يحتفظ بعمله في فرقة أوركسترا سيمفونية.

أما الثالث فقد تعلم أسرع من الأول بعشرة أضعاف. إنه إذًا في طريقه لأن يصبح لاعب الكمان لجوقة موسيقية. إن موهبته فذة.

فهؤلاء الأطفال الثلاثة يمثلون ثلاثة مستويات من الذكاء الموسيقي.

وهناك حالة رابعة يمكن التفكير فيها ـ وهي حالة الطفل الذي لم ير أو يسمع أية أداة موسيقية في حياته. هذا الصبي لن يكون أبدًا موسيقيًّا. وربما حين يكبر لن يعرف حتى كيف يستمع إلى الموسيقى. وربما قلت عنه إنه ضعيف الذكاء في الموسيقى برغم أنه كانت لديه وهو طفل إمكانية أن يصبح عبقرية موسيقية. أو بعبارة أخرى فإن القابلية للتعلم يمكن أن تتحطم بعدم الاستعمال.

ومن هنا نرى أن الذكاء ليس بالضرورة شيئًا يولد معك. إذا فما أمر المواهب؟ فالمواهب منها شيء يكمن في طبيعة الفرد وشيء آخر يُنمَّى بالتربية والذكاء هو سلوك متعلم يظهر بالعمل. إنه فعل الشيء المناسب في المكان المناسب والوقت المناسب. فالطريقة الوحيدة لتعلم ماذا تفعل، وكيف تفعله هو أن تتعلم من أولئك

الذين في مقدورهم أن يعلموك. وهذا الكلام ينطبق على الذكاء الموسيقي أو الذكاء في علوم الرياضيات أو في العلوم الاجتماعية. إنه ينطبق على كل موقف من أي نوع يؤدي فيه استعمالك لدماغك إلى النجاح والسعادة.

وكل بالغ مفكر يضطر أحيانًا إلى أن يستعيد الأخطاء التي عملها حين تصرف بذكاء أقل من العادي. وسيعاني من العذاب وتبكيت الضمير بحسب ما يحتضن من فلسفة للحياة. فلو أنه استعمل دماغه بطريقة مناسبة في اللحظة المناسبة لوفر على نفسه الكثير من المتاعب. ولن يكون تأكده من قوة تصميمه وأنه بذل أقصى ما في وسعه إلا عزاء متواضعًا لشخص يعلم أن أداءه كان ضعيفاً. بل إن الحقيقة نفسها ، وهي أنه كان قوي التصميم وأنه حاول جاهدًا ، مما قد تزيد فشله مرارة.

وهنا يجب أن يكون لنا بعض القواعد العامة التي تساعدنا على أن ندعم قوة التصميم والبطولة في المسعى وبذل الجهد بالأساليب التي تزيد من فاعليتها. فلا بد أن هناك طريقة نستطيع أن نزيد بها عدد ميادين السلوك الذكي كما تزيد في رحابتها. فإن لم يكن هناك طريقة لذلك فيا لضيعة التعليم ويا لضلالة الطب النفسي.

ولكني أؤمن بالتربية والتعليم وأؤمن بالطب النفسي. ولقد رأيت مئات البشر وهم يتعلمون كيف يتصرفون بذكاء أكبر في مواقف سبق أن ارتبكوا فيها وتعثروا. ولكن كيف تعلموا أن يزيدوا من ذكائهم؟ أليس هناك أسلوب عام نستطيع نحن جميعًا أن نتبعه؟

ولكـي أحصـل علـى وجهـة نظـر علمـاء الـنفس الحـديث عرضـت مشـكلة نموذجية أمام عدد مـن الأصـدقاء الـذين يدرسـون علـم الـنفس أو يشـتغلون بالطـب النفسي كمهنة.

والمشـكلة تتعلـق بكاتـب تتخاطفـه السـينما والتليفزيـون. ولـو عرضـت عليـه موقفًا مؤثرًا لأخبرك في دقيقة إن كان يصلح لهذه الأجواء ـ السينما والتليفزيون ـ أو لا. وإذا كان الموقف فيه احتمالات مسرحية ولكنه ليس كما يجب، ففي إمكانـه أن يقـترح بعـض التعـديلات الـتي تجعـل الحبكـة معقولـة والقصـة مـؤثرة مثيرة. وأكثـر مـن ذلـك فـإن لـه عقـلاً خلاقًـا، فهـو يسـتطيع أن يضـع سلسـلة مـن المواقـف الـتي تتزايـد في تأثيرهـا الـدرامي حتـى تصـل إلى القمـة. وبالاختصـار: إنـه كاتب قصة ذكي.

ولقد كتب في النقد الفني لعدة صحف فرنسية وألمانية. بل هـو يشـعر بالألفة وهو في باريس أو برلين أكثر مما يشعر بها وهو في نيويورك أو هوليوود. وبالطبع فهو يتحدث بالفرنسية والألمانية بطلاقة وهـو علـى اتصـال وثيق بالمسـرح الأوربـي. كمـا أنـه واسـع الاطـلاع ببعض النـواحي الأخـرى مـن الثقافـة الأوربيـة منهـا فـن الرسم والعمارة.

فهل هو ذكي؟ حسنًا فمن الذي يستطيع أن يقول ذلك؟

فلمـاذا هـو إذًا أحـد زبـائن الطبيـب النفسـي؟ ذلـك لأنـه يقـامر، وعنـدما يقـامر فإنـه يخسـر كـل نقـوده، وينتابـه اليـأس فيسـرف في احتسـاء الخمـر ليغـرق فيهـا مشـاكله. وقـد يختفـي وتنقطـع أخبـاره لمـدة أسـبوع أو أسـبوعين لا يكـون فيهمـا لـدى زوجتـه أو مكتبـه أيـة فكـرة عـن كيفيـة الاتصـال بـه. وهـذا مـا يـؤدي إلى

تعقيدات مالية في المنزل. وزوجته في حيرة هل تنفصل عنه بالطلاق أو تستمر في التستر عليه أملاً في تحسن يطرأ على حاله. وبدأ كبار أصحاب الاستوديو في التفكير كرتين قبل أن يكلوا إليه عملاً مهمًا. وأصحابه يتساءلون: «كيف يمكن أن يصير رجل بهذا الذكاء مغفلاً إلى هذا الحد»؟

وقد أحلت تساؤلهم إلى أصدقائي من علماء النفس الذين استطاعوا أن يجعلوا تفكيري متمشيًا مع أحدث الآراء عن الذكاء. وكان ما علموني إياه يبعث على التشجيع لأولئك الذين يودون أن يعيشوا حياتهم على مستوى أرفع من الذكاء.

فكل واحد من علماء النفس الذين استشرتهم استعمل تعبيرًا مخالفًا ليصف ذكاء مريضي. فأحدهم وهو أستاذ سابق لعلم النفس في جامعة كاليفورنيا الجنوبية قال: إن هذا المريض يظهر منه أنواع كثيرة من الذكاء النوعي. واستعمل آخر وهو مدرس بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس ـ استعمل تعبيرًا أخر هو «الذكاء العامل»، وقال ثالث وهو يشغل مركزًا مرموقًا في تنظيمات المحاربين المسرحين قال إن لمريضي أنواعًا كثيرة من «الذكاء الفعال» فالذكاء النوعي أو الذكاء العامل أو الذكاء الفعال. كلها تؤدي إلى شيء واحد هو الذكاء الذي يعمل.

أما بخصوص الذكاء العام أو القدرة العامة على التعلم، فقد قالوا إنها قد تكون أو لا تكون موجودة. وعلماء النفس الحديث منقسمون على أنفسهم فيما يختص بهذا الموضوع. فهل هناك شيء اسمه «الذكاء العام» الذي يشيرون إليه باسم «المعامل ج» (ج هو الحرف الأول في كلمة عام بالإنجليزية) فهذا ما زال في عالم الحدس والتخمين والرأي الفردي. (وسأتكلم بعد ذلك بإسهاب عن

الـذكـاء العـام). ولقـد قمـت بـإجراء الآلاف مـن اختبـارات الـذكـاء ـ في عهـدي وسأفصح عن رأيي فيها بعد ذلك.

على أية حال، فقد أشار هـؤلاء العلماء النفسيون إلى أن عملي ينحصـر ـ في أن أدفع بمريضـي ليزيد مـن ذكـائـه ـ في السيطرة على نوازعه التي تدفعـه للمقـامرة والإفراط ـ في السكر، وإلى تحسين موقفه العائلي وـفي العمل.

وبدا لـي هـذا مفهومًـا. فلكـي يصبـح النـاس سـعداء فـلا بـد لـهم مـن اسـتعمال ذكـائهم ـ في السـيطرة علـى أنفسـهم وقيادتهـا. ومـن الواجـب علـيهم أن يتعلمـوا أساليب نوعية خاصة تساعدهم على قـول وفِعْل الشـيء المناسـب ـ في المواقـف الـتي تنشأ باستمرار ـ في حياتهم اليومية.

فهناك طريقة أحسن وطريقة أسوأ لفعـل أي شـيء. وعنـدما يتعلم المـرء كـيف يجعل الطريقة الأحسن تحل محل الطريقة تعود عليها فإنه بذلك يزيد من ذكائـه المـؤثر أو الفعـال. والـذكـاء حـين يعمـل يـؤدي إلى نتـائج، والنتـائج تجعـل النـاس سعداء.

وـفي كـل يوم نـرى دليـلاً جديدًا يؤيد الفكـرة بـأن الـذكـاء العامـل إنمـا هـو ذكـاء نـوعي ولـيس عامًـا. كمـا أنـه ـ تأييـدًا لهـذا الـرأي ـ جـاءني أحـد طيـاري الاختبار كـان يقـود الطـائرة الـتي كـانت تقلنـا لحضـور جنـازة صـديقنا المشـترك جورج. س. الذي كـان هو أيضًـا مـن طيـاري الاختبـار وقـد قضـى نحبـه منـذ ثلاثـة أيام ـ في آخر طيران ـ في حياته. وقد سألت:

❖ لماذا لم يستطع جورج أن ينجو؟

فأجـاب رفيقـي: لقـد انتظـر أكـثـر مـن الـلازم. ففـي لهفتـه لإنقـاذ الطـائرة، تأخر، فلما تأكد أنه ليس ـ في مقدوره إنقاذها قفز، ولكن بعد فوات الأوان.

وقد شعرت بالانقباض والشيخوخة وأنا أفكر في تلك الأيام أثناء الحرب العالمية الأولى حينما كنت أنا وجورج نعمل في مطار لوف بدلاس في تكساس. وحدث أن أخذني معه مرة في طائرة مصنوعة من العصى والأسلاك والقطن المدهون بالجمالكة.. والأمل. وقد أفزعني وأطار صوابي عندما أراني كيف يخرج من دورة حلزونية بالطائرة وكان يقول: «إنها سهلة لو عملت من الارتفاع الكافي». وكان ينجذب نحو الخطر كما تنجذب الفراشة نحو الضوء، والآن فها هو ذا أمامنا يمتطي آلة حدباء.. إنها نعشه.

وذكرت حادثة أخرى حينما كنا نطير فوق طريق زراعي، واستمر جورج يهوى بطائرته على العربات المحملة بالقطن ثم يهدر صاعدًا. وكان الفلاحون يقفزون من عرباتهم ويهربون إلى الحفر. وما كان يحب إفزاع القوم إلا لمجرد الضحك والعبث، ولكنه كان يعد نفسه للعمل في فرنسا فضلاً عن أنه كان مستعدًّا لعمل أي شيء ليذهب عن نفسه الملل الملازم للحياة العسكرية. فكم كانت حياتنا رخيصة علينا في هذه الأيام! وسمعت نفسي أقول: «لقد كان يحب الطيران الدائري».

ثم قال طيار الاختبار: والآن خذني أنا مثلاً فأنا أختبر الطائرات منذ أن تركت قصف الحقول في عام ١٩٢١. ولقد رأيت الكثير يموتون كما مات جورج؛ أما أنا يا دكتور فإني أقولها لك، إنني أطير بذكاء.

فانتزعتني الكلمة الأخيرة من تأملاتي وبدأت أنتبه. وشجع رفيقي التغير في حالتي النفسية فاستطرد قائلاً:

❖ فكما ترى يا دكتور قد حفظت في تصوري ما يجب عمله في حالة أية حادثة يمكن أن تحدث. حسنًا. فقد يحدث شيء كأن تشتغل النار في المحرك

أو في شيء آخر. وعندها لا أفكر بل أعمل وأتصرف. فأنا أعلم أني كنت أستطيع إنقاذ الطائرة أو لا. فأنا لا أجعل من رأسي ندوة للنقاش. وليس كما فعل جورج في المرة الأخيرة. فقد فكر أنه من المحتمل أن ينقذ الطائرة، وعندما تبين أنه لا يستطيع قفز ولكن بعد فوات الأوان. فأنا شعاري «كن مستعدًّا» ولهذا السبب فأنا ما زلت أعيش إلى اليوم. إن المسألة كلها هي أن تستعمل دماغك. وأي إنسان يحاول أن يتصور ما يجب عمله في الوقت الذي يعمل فيه فعلاً يعرض نفسه لارتكاب الأخطاء، سواء كان يختبر طيارة جديدة أم يصيد الأرانب. إنني أعلم مقدمًا ما يجب فعله ـ والذي أعنيه هو أنني أطير بذكاء.

وبدون أن يدري عبر زميلي في الجنازة عن نظرية «ثورنديك» عن الذكاء النوعي. فهو لم يكن يعرف أي شيء عن الاختبارات العقلية أو النظريات النفسية، ولكنه كان يعلم شيئًا ذا قيمة أكبر بالنسبة له، فقد كان يعلم ما هو بسبيل الحديث فيه.

وقد كان العالم الراحل الدكتور «إدوارد لي ثورنديك» أستاذ علم النفس في كلية المعلمين بجامعة كولومبيا. يعبر عن نفس الفكرة، ولكن في عبارات تختلف بعض الشيء. وملخصها في جملة واحدة هو: أن الذكاء نوعي. فأكد الفكرة بأن الناس تتصرف بذكاء يزيد أو ينقص في الأوقات المعينة وداخل إطار من المواقف المعينة.

ولا حاجة بي أن أصرح بالأثر الطيب الذي تركه «ثورنديك» على التربية الأمريكية والنفسية الأمريكية. فالآلاف من تلاميذه ورفاقه ربما استطاعوا أداء ذلك خيرًا مني. ولكن كل ما أستطيع قوله هو أن «ثورنديك» قد أتى بشيء

مفهوم. فقد ساعد بفكره الناس على أن تكافح المشاكل والضغوط اليومية بطريقة أشد ذكاء وبالتالي أكثر فاعلية. فما الذي يستطيعه المرء من المديح أكثر من ذلك؟

فطبيعة الذكاء النوعية يمكن إيضاحها بحوادث السيارات. ولقد قابلت في حياتي الكثير من البشر المتواضعين ولكنني لم ألق حتى الآن أي فرد ينكر أنه سائق ذكي. ومع ذلك ففي كل عام يقتل في هذه البلاد في حوادث السيارات حوالي ٣٨٥٠٠ نفس، كما أن عدد الجرحى قد يصل إلى مئات الألوف. فلا بد أن تكون هناك مغالطة ما. فبعضهم قد لا يكون من الذكاء كما يزعم. أليس من الممكن على الأقل أن يقال: إن استعمال الذكاء بطريقة ذكية قد يمنع الآلام والتعاسة التي تنتج من حوادث السيارات؟

فهل تسأل نفسك عندما تقود سيارة: «ماذا أحاول أن أفعل؟ وما الذي أقصد إليه؟ وهل أتخير أحسن الوسائل فعالية لتحقيق غرضي؟ وباختصار هل أقود السيارة بذكاء؟».

وبناء على طلب الزوجة القلقة فقد سألت أحد المرضى هذه الأسئلة وكان مهندسًا ميكانيكيًّا متخرجًا من الجامعة وقد أجاب:

❖ إنني لم أسأل نفسي أبدًا هذه الأسئلة السخيفة. فحين أريد التوجه إلى أي مكان أجلس في السيارة وأقود بطريقة تستطيع أن تسميها عشوائية.

وحدث ما كان مقدرًا. ففي يوم من الأيام وأنا أركب مصعد المستشفى لأصل إلى غرفته، تذكرت قول ثورو: «إن الناس على طول المدى يقعون على ما يهدفون إليه». فمريضي لم يكن ليتخبط وإنما كان يتحرى.

فسألته إن كنت أستطيع أن أفعل له شيئًا. فقال:

❖ قل للممرضة حان الوقت لجرعتي من المورفين (المخدر).

إنه لا يصح أن تعاتب شخصًا ولكني لم أستطع أن أمنع نفسي من التفكير في خطل الرأي في أن يتفادى الإنسان الألم بأن يضيف إلى ألمه آلامًا جديدة، فإنه لكي يتفادى الألم يأخذ المورفين وهو أسوأ اختيار.

إنك حين تفعل شيئًا ما فإنك تهدف من ورائه إلى شيء. وإنها لصفقة رابحة أن تعلم ما تستهدفه من غايات من وراء تصرفاتك. وهذا حسب ما قال صديقي الطيار ما يسمى بالذكاء.

والتفكير يزيد من استمتاعك بالحياة. وأظن أن هناك أناسًا يستمتعون بتصويب بنادقهم نحو القمر ثم يطلقونها لا لشيء إلا الاستمتاع بصوت الانفجار ولكن في رأيي أنا أن التصويب على هدف محدد أكثر متعة من ذلك، فالحياة تبدو مشوقة تثير الاهتمام عندما أدري ما أنا بسبيله من أهداف وأحسن من ذلك عندما أعلم لماذا أفعل ما أفعله.

إن معظم الناس التعساء في مجال علاقاتهم الشخصية يتصرفون بذكاء أقل مما يكفي لمواجهة الموقف. إن حوادث التصادم بالسيارات التي يمكن اجتنابها تبدو نادرة إذا قورنت بحوادث اصطدام الشخصية التي يمكن تجنبها. ومع ما تسببه حوادث التصادم المادية من سوء فهي أقل ضررًا وخطرًا من الاصطدام في العلاقات الإنسانية. فإن التصادم بين الشخصيات من أكثر الأشياء تحطيمًا للسعادة الإنسانية.

ولكن كيف يستطيع المرء أن يعلم مقدمًا وبالتحديد ما يجب عليه عمله أو

قوله في كل المواقف الاجتماعية؟ فهناك قوانين للمرور يمكن أن يسترشد بها الإنسان في قيادته سيارته. فهل من الواجب على الإنسان أن يحصل على رخصة للقيادة قبل أن يسمح له بمناقشة موضوع الجو أو حالة الدولة مع زوجته أو صهره؟ فإذا كان الأمر كذلك فأين هي القواعد التي يجب حفظها عن ظهر قلب لاتباعها؟ وكيف يتأتى للإنسان أن يعلم مقدمًا إلى أين سيقوده لسانه الطويل؟ وما هي علامات الطريق الموجودة التي تحذر الإنسان من المنعطفات الخطرة وأماكن الإبطاء في السير؟

هذه الأسئلة معقولة، ومن حسن الحظ أنه يمكن الإجابة عنها.

فلنذكر أن الذكاء ليس عنصرًا أو عاملاً عامًا بل هو عناصر معينة مخصصة. وهذا الكلام ينطبق على العلاقات الإنسانية. فهي لا ترتبط بالبشرية على إطلاقها. بل تتصل بأشخاص معينين محدودين. ففكر وأنت تقرأ هذه السطور في أسماء الناس المعينين الواجب عليك التعامل معهم في حياتك اليومية.

وكما أنه من الواجب عليك أن توائم بين قيادتك لسيارتك وبين الظروف المتغيرة في الطرق، فكذلك كان لزامًا عليك أن توائم بين استجاباتك وردود فعلك في التصرف مع الناس وفقًا لخواصهم الشخصية والمسلكية فكل واحد منهم فرد متفرد يتطلب ويستحق معاملة خاصة. «ولكن هذا يعتبر نفاقًا» وكان هذا اعتراضًا وجهته لي إحدى مريضاتي عندما أخبرتها أن توائم بين ما تقوله وبين الشخص الذي تحدثه. ولكني لا أوافق على رأيها. فأنت لا تستطيع أن تناقش ميزانية أسرتك مع طفل في الثالثة من عمره أو شخص تعرفه معرفة سطحية عارضة. كما أن أي شخص في كامل وعيه وسلامة تقديره لا يمكن




أن يكشف نفسه أمام سكرتيرته كما يفعل مع زوجته إلا إذا كان مصرًّا على فتح باب المشاكل أمام نفسه. والمشاكل رفيق طيع والذين يبدءون برفقة المشاكل ينتهون بالزواج بها. ولكي تتفادى هذا وغيره من الأخطار ضع على لسانك فرامل قوية.

والإنسان ممثل مفروض عليه أن يلعب أدوارًا عديدة في حياته. فهو ابن أولاً، ثم قد يكون زوجًا وأبًا وصاحب حرفة أو عمل ورجل أعمال وصديقًا وجارًا. والذي يحدد عدد الأدوار التي عليه أن يلعبها هو فقط عدد الأشياء التي يهتم بها وينشط فيها. وفي كل مقام يقوم هو بتمثيل الدور الذي يناسبه ويلقى الكلمات التي يتطلبها دوره. فإذا استطاع أن يفكر قبل أن تسنح الفرصة للتمثيل والكلام فسيكون في مقدوره أن يمثل بذكاء حين تحين الفرصة وهذا هو ما يخلق العلاقات الإنسانية التي تجلب الرضا والجزاء.

ولنبحث الآن موضوع المريضة التي جعلت من التفكير قبل الكلام معادلاً للنفاق. فقد كانت زوجة شابة تركت منزل أسرتها في سن الثامنة عشرة لتتجو من تحكم وسيطرة أب تغلب عليه القسوة. والآن وقد تزوجت ولها أطفال تعنى بهم فقد دعت أبويها للنزهة في زيارة لها لعدة أسابيع في منزلها بكاليفورنيا.

وعندما زارتني في صباح أحد الأيام لتستشيرني كانت على درجة من التوتر واضطراب الأعصاب لدرجة لا تستطيع معها أن تستقر في جلستها، فقد أثارت مشادة مع والدها الذي ثار هائجًا. وكانت المشادة بخصوص الطريقة المثلى لتربية الأولاد. فقد صرخ قائلاً إنه ليس هناك من بديل للعصا الغليظة. فارتعشت مريضتي التي تذكرت العُلق التي كيلت لها وهي طفلة.

ومن السهل على المرء أن يدرك لماذا تصرفت هذه الزوجة الشابة بتلك العاطفة الجامحة. فهي تذكر كما قالت كيف أن أباها ضربها بدرجة من القوة جعلتها في حالة تشبه الموت لمدة يومين. أما الآن فقد هرم وأصبح مريضًا. وكانت كل ما تريده هو أن تنسى الماضي وما فات فات.

وكان في استطاعتي أن أتخيل كيف بدأت المناقشة ولكن زيادة في التأكد طلبت منها أن تحدثني عن ظروف الحادثة كأقرب ما تتيح لها ذاكرتها. فجاءت كما توقعت: فقد كانت هي التي أثارت السؤال عن تربية الأولاد. إنها كانت تدرك ما سيقوله أبوها. ولم تكن في حاجة إلى نصائحه وأفكاره. فكان من الطبيعي أن أدهش للسبب الذي حدا بها أن تسوق مثل هذا الموضوع المثير. فسألت في اندهاش: «أليس لي الحق في أن أعبر عن نفسي في بيتي أنا؟».

وللشخص الواحد عدة نفوس كل منها تتزاحم لتعبر عن نفسها. فمثلاً كان لمريضتي في منزلها النفس المختصة بالزخرفة الداخلية، والنفس المختصة بالإطعام، والنفس المضيفة بالإضافة إلى النفس المليئة بالكراهية والحقد التي كانت تحاول التخلص منها.

إن إيواء الأحقاد القديمة يسمم الشخصية كما تفعل الأوراق الساقطة من بعض الأشجار حين تسمم التربة. إنها تمنع النمو الجديد. وكانت مريضتي على درجة من الذكاء تسمح لها بإدراك ذلك ومع ذلك فقد تصرفت بدرجة بعيدة عن الذكاء. فقد سمحت لأقل نفوسها رضا من أن تعبر عن نفسها وبطريقة أبعد ما تكون عن الذوق وفي بيتها الخاص. فلا غرو بعد ذلك إن شعرت بالأسف.

وهي في إفصاحها عن كراهيتها لوالدها المكبوتة قد أصابت الهدف الذي



كانت تريده من أول طلقة. وفي استطاعة أي صياد أن يخبرك عن رد الفعل القوي الذي يحدثه فيه انطلاق قذيفة قوية وقد يصيبه ببعض الأضرار. وهذه الزوجة الشابة لم تكن على استعداد لتحمل رد الفعل من قذيفتها القوية فتضررت من رد فعل الكراهية التي ظهرت منها، كما أنها لم تكن على استعداد لرد والدها بقذائفه المضادة القوية. فلا عجب أن أثار هذا التلاقي أعصابها. وهذا هو المثل الأوفى لتحطم العلاقات الإنسانية نتيجة للسلوك غير الذكي. وقد سألت: «وماذا كان عليَّ أن أفعل؟».

فماذا كان هدفها؟ وما الذي كانت تريد تحقيقه؟ هل هي علاقة سارة مع أبيها وأمها؟ إذًا لسألت والدها عن طفولته في البلاد التي أتى منها وتجاربه الأولى في أمريكا. وكان يمكن أن تسأله أن يحدثها كيف تعلم صناعة البناء، وكيف تعلم الحديث بالإنجليزية. وكيف بنى نفسه كمقاول في أعمال البناء، فإثارة أي موضوع مما يهتم به من الناحية الإنسانية كان كفيلاً ببساطة أن ينجيهم من الموضوع المتفجر عن تربية وتهذيب الأطفال وأن يتيح للرجل العجوز الشعور بأنه وجد أخيرًا من يقدر ما أنجزه من أعمال.

وأنا وأنت نعلم أن موقفًا كهذا ليس حادثًا جللاً في العلاقات الدولية المتأزمة، ومع ذلك فهو الخلاصة لمواقف متشابهة تكون الجزء الغالب في حياتنا. فإذا استطعت أن تفكر في مثل هذه المواقف مقدمًا ثم تتصرف وتتحدث بحذق عادي أمكنك أن تزيد من ذكائك الاجتماعي للدرجة التي تزيد كثيرًا من سعادتك وسعادة كل من تتصل حياتهم بك.



القاعدة رقم ١

إن كلمة السر هي التفاصيل. فوجه إلى التفاصيل انتباهًا وثيقًا. وإذا كنت تريد أن تكون أشد ذكاء كطيار اختبار أو جراح أو سائق سيارة أو صاحب حانوت أو زوج أو زوجة فوجه انتباهًا وثيقًا لتفاصيل ما تحاول أن تفعله. وقبل أن تتصرف تصور مقدمًا ما أنت بسبيله. فالذكاء في التصرف يكون بالسيطرة على التفاصيل والتحكم فيها.

ولقد سمعت أناسًا يقولون: إنهم لا صبر لهم على التفاصيل وأنا أرثي لهم، لأنهم يفصحون عن ضجر بالحياة. فالحياة كلها تفاصيل والعيش كله تفاصيل. فالإنسان لا يستطيع إلا أن يأخذ نفسًا واحدًا في الشهيق في المرة والحدة، والأكسيجين اللازم له في مدى ثمانٍ وأربعين ساعة أو في حياته كلها لا يمكن اختزانه في صهريج ليؤخذ في جرعةٍ واحدة من التنفس. وروح الفنون وجوهرها، ومن ضمنها فن الحياة، هو لمسة الصانع الزائدة، وحب التفاصيل، والحب الأكيد للحقيقة والواقع من أجل الحقيقة والواقع ومن أجل ممارسة الحقيقة والواقع بدرجة أقوى.

فالسيطرة على التفاصيل أول خطوة في زيادة ذكائك الفعال. فمثل طيارنا الاختباري ومثل أي جراح كفء، يمكنك أن تتصور مقدمًا بالضبط ما يجب أن تفعله أو تقوله في كل موقف يحتمل أن يقوم. بمثل هذا الاستعداد تكون أقوالك وأفعالك في مستوى أعلى من الذكاء حسب مستوى الاستعداد.

□□□



- ٢ -

وأغلب الناس يظهرون الذكاء في التصرف في أغلب الأحيان، ولكنهم شأنهم شأن الشخصية الموجودة في رواية الشاعر الفرنسي موليير والتي دهشت لاكتشافها أنها كانت تتكلم الشعر طوال حياتها، كذلك شأنهم حينما يدركون إلى أي مدى من الإحسان وصلوا. فالزوجة المشغولة التي تصنف الملابس المتسخة قبل وضعها في الغسالة تظهر ذكاء فعالاً برغم أن رأسها مليء بكثير من الأشياء الأخرى. فوضعها الملابس البيضاء مع بعضها أمر بديهي بالنسبة لها، ولكن لأنها لا تعرف الأوقات التي تتصرف فيها بذكاء فهي تفشل في إدراك أنها في أحيان أخرى تتصرف بغباء خطر.

خذ مثلاً السيدة جلاديس. ب. فقد كانت من ذلك النوع الصلب ثابت الأقدام لدرجة يستحيل معها احتمال أن تفقد صوابها في أية حادثة مفاجئة. فعندما قرأت البرقية الصفراء الواردة من وزارة الحربية وفيها أنها تأسف لإبلاغها أن زوجها قد قتل أثناء القتال أصابهم الهم والكآبة، وهذا أمر معقول فماذا عن خططها للمستقبل وقد اجتثت من الجذور، وطفل في الثالثة من عمره يجب الإنفاق عليه، وهي في نفس الوقت لا تجيد حرفة أو صناعة تعيش منها. ولكن جلاديس لم تكن من ذلك النوع الذي يقتله الأسى لنفسه ما كانت لتتساءل لماذا تحدث لها هذه النكبة. فحتى الحزن والحداد كانا بالنسبة لها ترفًا لا تقدر عليه. ولذلك وضعت ابنها في مدرسة حضانة نهارية، ودفنت حزنها في الدراسة في كلية لإدارة الأعمال وعملت على أن تحسن مسك الدفاتر والاختزال والكتابة على الآلة الكاتبة.

ولكن ماذا تستطيع أن تفعل بعد أن تخرجت؟ فطفلها في حاجة إلى رعايتها، فصممت على ألا تقبل عملاً يشغلها طوال اليوم، فمطالب ابنها يجب أن تحظى بالأولية. ولكن كيف تحل هذه المشكلة؟

وبعد استعراض الموقف، توصلت إلى حل ذكي. فصممت على أن تعمل سمسارة عقارات. وقد وجدت وظيفة للعمل بعض الوقت كسكرتيرة ومديرة مكتب لأحد سماسرة العقارات، وبدأت تتعلم المهنة. ثم حصلت على رخصة تبيح لها مزاولة المهنة، وبعد مرور عامين من تلقيها تلك البرقية التي تحطم القلوب استطاعت أن تعول نفسها وطفلها وأن تجد في الحياة جديدًا يثير اهتمامها.

هذا هو طراز تلك السيدة. لم يكن أحد يتصور أن تفقد صوابها في حادثة مفاجئة.

ولكن كارثة أخرى وقعت، وفي هذه المرة لم تكن تدري ما تفعل. فقد تحطمت، ومرضت وارتبكت واختلط عليها الأمر فلا تستطيع التفكير. وهذا ما دفعها لزيارتي.

وما حدث لها كان على النحو التالي: فبعد أن ظلت تعمل لمدة عامين تزوجت للمرة الثانية. وسار كل شيء في البداية على ما يرام. وكان من أحسن الأشياء في زوجها الجديد هو العلاقة التي أقامها زوجها مع طفلها. فقد ارتبطا ببعض بشكل بديع. ولكن بعد مضي عامين ونصف العام من زواجها اكتشفت أن زوجها مقامر وكذاب ولص. وكانت هناك معركة حامية في الأسرة أسهم فيها أصهارها بنصيبهم من الصراخ، ووعد الزوج بألا يعود إلى القمار.

ولكن هذه لم تكن النهاية. وجاءت القشة التي قصمت ظهر البعير من مقامر تحدث إليها تليفونيًّا. وقد هدد بالقضاء على حياة زوجها إن لم يسدد خمسة آلاف دولار كتب بها الزوج صكًّا على نفسه وفاء لدين أتى من المقامرة. وحدث هذا بعد ستة أشهر من وعد الزوج بأمانة وإخلاص ألا يعود.

فهل تقوم بإبلاغ الشرطة؟ وهل من الواجب عليها أن تواجه زوجها بهذا الدليل الجديد على الغدر والخيانة ونكث العهود؟ وهل لزامًا عليها أن تخرج من هذه الأوحال؟ ولو فعلت لكان عليها أن تنشئ بيتًا جديدًا وأن تعود للعمل وما تأثير ذلك على الطفل الذي أصبح الآن عمره ثماني سنوات؟ وهو يعبد والده الجديد، وهو الوالد الذي لا يعرف أبًا سواه.

ولكي أحدد الوقائع في ذهني فقد استعدت مرة أخرى تسلسل الحوادث وها هي ذي كما دونتها في مذكراتي:

«والآن ساعديني على تصحيح الوقائع. فبعد أن أنهيت دراستك في المعهد التجاري عملت في مكتب السمسرة لمدة عامين؟».

❖ حوالي ذلك. فهما عامان وشهران بالضبط. هل تسمح لي بالتدخين؟

❖ ثم قابلت زوجك الحالي؟

❖ ذلك عندما تزوجته. فقد تعارفنا لمدة ستة أشهر فوالده صاحب شركة «ب» للإدارة. وهم يملكون ويبيعون ويشترون ويرعون الشقق المفروشة ومباني الشركات والمكاتب. وعملهم كبير وزوجي شريك فيه. وهأنذا أصرح لك بكل شيء فكم أود أن أدق عنقه.

❖ ومنذ ستة أشهر مضت اكتشفت أن زوجك قد قامر بثمانية عشر ألف دولار من أموال الشركة التي هو عضو فيها؟

❖ انظر إن يدي تبكي بالعرق. فهل في أي جزء من جسمي شيء مريض؟ وهل هذا العرق الزائد شيء عادي؟ وفضلا عن ذلك فأنا أحس بالمرض.

❖ إنها جزء من رد الفعل العام للإنهاك الذي تعانينه. وعضلاتك متوترة أيضًا. وأكتافك مرفوعة هي الأخرى. وذراعاك ممدودان في توتر. والتواء. فقاطعتني: ألا تستطيع أن تدرك أنني أحاول أن أقاوم التحطم؟ فإن لم أفعل..

❖ نعم. إنني أدرك. إنني فقط أحاول أن أقول إن كل ردود الفعل العضلية عندك بما في ذلك يدام المبتلتان بالعرق هي جزء من استجابتك العامة للمحنة. وكنت أسألك عما حدث منذ ستة أشهر مضت.

❖ آه. لقد تشاجر كاتب الحسابات مع زوجي، فأخذت عمل الكاتب فأنا أعرف هذا العمل. ثم رأى والد زوجي ـ وهو أرق إنسان أعرفه وإني لآسفة له في هذه الورطة ـ رأى أن يستدعي أحد المحاسبين للمراجعة. فقد اشتم رائحة شيء خطأ. وعاونت أنا أيضًا في المراجعة فكانت هناك ثمانية عشر ألف دولار ضائعة. وفكرنا في بادئ الأمر أن كاتب الحسابات قد سرق المبلغ ولكن بالمراجعة الدقيقة التفصيلية اكتشفنا أن زوجي قد جمع إيجارات بعضها يخص بعض الزبائن وصرف الصكوك وقامر بالنقود، لقد ثار الصراخ والضجر. يا له من أمر بشع مفزع! وأصيبت حماتي بنوبة قلبية. ولاموني على عدم مراقبة زوجي بدقة. ولكن لا أستطيع أن أدير البيت وأسير وراءه لأتعقبه كرجال المباحث. فضلاً عن أنه يكره أن يوجه إليه أسئلة أين كان وماذا يفعل.

وساد الصمت لحظة ثم قالت:

❖ إنني لا أدري ماذا أفعل. ما الذي يجب عليَّ عمله يا دكتور؟

❖ ماذا حدث إذًا؟

❖ إذًا؟ أوه. لقد وعد بألا يعود إلى ذلك ثانية. وصدقه أبواه، إنها الأماني على ما أظن. وباع أبوه بعض ما يلمك ـ وكان خارج نطاق الشركة فقد كانت شركة تضامن ـ وأعاد الثمانية عشر ألف دولار. وكنا ننوي بناء منزل، فلم يكن لي قط منزل مملوك، ولكن انتهى الأمر الآن.

❖ ثم ماذا؟

❖ لقد كنت أتقلب على الإبر خلال الستة أشهر الماضية. كنت أحس بأن هناك شيئًا أعوج ولكني كنت أخشى أن أثقل عليه بالأسئلة، فقد كان يقول إنني أثير الشجار بعنادي. ثم حدث هذا. فالآن يوجد اثنان وثلاثون ألف دولار مفقودة، وذلك بعد أن وعد زوجي بالتوبة النصوح. وأغلب هذه النقود من أموال الزبائن. ففي البداية ثمانية عشر ألفًا والآن اثنان وثلاثون. فإن لم يساعده أبوه للمرة الثانية فسيذهب إلى السجن. ولا أدري إن كان ذلك يعنيني في شيء. إنني لا أدري بنفسي. وأنا أعلم أنني يجب ألا أتكلم بهذه الصورة. ولكني فقدت الإحساس بكل شيء. إنني أشعر بالموت في باطني. فأنا لا أستطيع أن أنام أو أفكر، ولا أدري ماذا أفعل.

هنا موقف يتطلب الذكاء. ولكن ضبابًا من العاطفة والشعور قد غام على بصرها وحال بينها وبين فاعلية ذكائها. إنها لا تستطيع أن ترى الموقف في أبعاده الحقيقية. ولكي نعيد لذكائها فعاليته كان علينا أولاً أن نواجه حقيقة مشاعرها. فقلت لها:

❖ لنتخذ موقف المواجهة الصريحة. فما هو ذلك الشيء الذي لا تريدين التفكير فيه.

إنها تكره أن تفكر في الطلاق. فقد كان الطلاق يعني من بين أشياء كثيرة ضرورة اللجوء إلى المحكمة. وكان يعني الاحتكاك والعداء السافر. كما كان يعني أن تجد مكانًا تعيش فيه ومعها ابنها وكل الفوضى واختلاط الأمور التي يقتضيها التحرك، وكان يعني أن تجد عملاً وأن تبدأ من جديد فسألتها :

❖ وماذا أيضًا؟

إنها تشعر بالحنق. فبينما يؤكد لها زوجها أن كل شيء على ما يرام، كان يقامر بمستقبلهم من وراء ظهرها. وقد قالت:

❖ يبدو أن كل فرد كان يعلم بما يدور إلا أنا. إنني أشعر بأني كنت مغفلة. وفي الليلة الماضية وحينما كنت أمسك بالسكين لأقطع اللحم راودتني الفكرة في أن أقتله، لقد ضاع كل ما بنيته في الأعوام الثلاثة الماضية. فكل جهودي ومحاولاتي لكي أجعل زواجنا ناجحًا وأدفع أعمالنا في طريق التقدم قد ضاعت على مائدة القمار. وهذا ما لا أحب التفكير فيه.

❖ أي شيئ آخر؟

وراقبتها بدقة لأتأكد من فهم ما تشعر به. وقد ترددت مدة طويلة قبل أن تجيب، ثم قالت بعد برهة.

❖ لست متأكدة إذا كنت ما زلت أحبه. ففي بعض الأحيان لا أتحمل أن أراه، إنه كما ترى لا يدري الصواب من الخطأ. فكيف أعيش مع رجل كهذا؟!

فلمحت لها: لقد كان في وقت ما يعني شيئًا بالنسبة لك وإلا لما تزوجته إطلاقًا، فأجابت: إنني لا أدري ما هو هذا الشيء الآن. فلست على يقين من شعوري نحوه، إنني لا أستطيع التحدث إليك بالغضب الذي يثيره هو في نفسي. إن الأمور تختلط عليَّ الآن. وفي الواقع أنا لا أدري ما أشعر به نحوه. ولهذا أنا لا أدري ما أصنع.

إن بداية السلوك والتصرف الذكي هو إخراج المشاعر إلى العراء وفحصها واحدة واحدة.

فبمجرد أن فعلت جلاديس. ب. ذلك بدأ الضباب ينقشع. وبدأت ترى ما في مقدورها عمله.

فمن ناحية الزواج أعطيتها نصيحة مباشرة. فأبلغتها بأنها طالما لا تستطيع تحديد مشاعرها بالنسبة لزوجها فلتترك الموقف معلقًا لمدة عام قبل أن تتخذ قرارًا حاسمًا. وسلمنا نحن الاثنين بأن الموقف في هذه اللحظة يبدو حالكًا ولكن الحقيقة هي أن الناس تتغير. فربما يتغير زوجها. أما بالنسبة للفترة الحالية فالتصرف الذكي في مثل هذا الموقف هو الترقب والانتظار.

ولكن الترقب انتظارًا لما يحدث لم يكن كافيًا بالنسبة لها. فقد أصرت على أن زوجها يجب أن يزور طبيبًا نفسيًا. وقد أكد الطبيب النفسي التشخيص الذي قالت به وهو أن زوجها لا يدري الصواب من الخطأ. وقد وصف الحالة بأنها من «الشخصية السيكوباتية». وقد وافق السيد «ب» على أن يستسلم للعلاج.

لقد قالت جلاديس. ب. إن ثلاثة أعوام من حياتها قد ضاعت واعتبرت أن زوجها هو المسئول عن ذلك.

إن الحكم على المكسب والخسارة في الحياة والعمر لا يقاس بما حققه الفرد موضوعيًا ولكن بكيف ونوع التجارب والخبرة التي مارسها. وفي الواقع فإن جلاديس. ب. لم تضيع هذه السنوات الثلاث. فقد عاشت هي وابنها في راحة تنعم فيها بالطعام الطيب والملابس الجيدة والفراش الوثير النظيف ومكان آمن ترقد فيه إذا جن الليل ـ وهذا ما يعادل أكثر من تسعة أعشار ما يطلبه سكان العالم ـ ولقد استغلت فرصتها الثقافية، فتعلمت كيف تتأنق في ملابسها الجذابة، وكيف تقيم الحفلات وكيف تلتقي بالناس في يسر وتلطف. كما تعلمت الكثير عن الاتجار بالعقارات، وفي الواقع قد نجحت في امتحانات تبيح لها ممارسة المهنة. وقد قامت بعدة اتصالات عمل ناجحة وذات قيمة. كما أنها تعلمت الكثير من خبرتها بالزواج وإن كانت خبرة لا تسر. وقد قالت:

ـ أظن أنك ستقول: إن كل ذلك قد قدم إليَّ في طبق من فضة!

فأجبتها: كلا، فقد وصلت إلى ما حصلت عليه بجدك واجتهادك. وأنا لا أحاول أن أغمطك حقك، ولكن كل ما أسأله هو هل تستطيعين القول بأن أعوامك الثلاثة في الزواج قد ضاعت عبثًا.

إنها بدأت ترى مشكلتها وتحددها في وضوح ـ وهذا أول خطوة للذكاء الفعال.

ولكن كيف تستطيع أن تتحمل العيش مع رجل لم تعد تثق فيه أو تحترمه؟ كانت هذه مشكلة كبيرة وكنت في حيرة كيف ستعالجها هي.

وفي زياراتها التالية لي تدارسنا بإسهاب أضرار الطلاق. فأول نقطة أنها كانت تميل إلى زوجها. فقد كانت ميولهما مشتركة وكانا يقرآن ويناقشان



نفس الكتب ويستمتعان بنفس النوع من الروايات السينمائية كما أنهما كانا يتقاسمان أصدقاء بعضهما. ثم كان هناك عالم الموسيقى. فقد درست هي الكمان وكان هو يحلل لها السيمفونيات بطريقة جعلتها لأول مرة في حياتها تفهم ما تسمع. وفضلاً عن ذلك فقد كان يحب النظافة لدرجة المبالغة وكان جذابًا بصفة عامة.

وقد قالت:

❖ إنني لا أحب الانفصال عنه. فابننا يحبه جدًا. ولكني أكاد أموت من القلق إذا عن عيني. فكيف بي أن أدري إذا ما ظل يجمع الإيجار ويقامر به؟ إنك لا تستطيع أن تثق في أي كلمة يقولها.

وفي نفس الوقت استمر في زيارة الطبيب النفسي واستمررت أنا في الأمل ألا يتفجر الموقف في وجهي. فهل كان هناك تحسن في حالة جلاديس؟ فلم يكن ذلك باديًا للعين المجردة. ولكن في يوم من الأيام أتت إلي بهذا النبأ السار.

❖ إنني أتعلم كيف أسترخي.

وقد تغير التعبير الذي كان يبدو على وجهها، إنها تبدو إنسانًا آخر. ومن الواضح أنها وصلت إلى قرار هام، فسألتها:

❖ ماذا حدث؟

وبدل أن تجيب سألتني:

❖ هل استطعت أن تحدث تغييرًا في أحد. أعني تغييرًا حقيقيًّا واقعيًّا صادقًا؟

فأحسست أنها لا تسأل لمجرد العلم ولكنها كانت تعد نفسها لتقول لي شيئًا فما هو؟

❖ لعلك وصلت إلى قرار فيما يختص بزوجك.

فاضطجعت على كرسيها وأجابت:

❖ نعم. فبعد أن تركت عيادتك حاولت أن أفكر في الموضوع. فقد كنت أعصر ذهني باستمرار للوصول إلى طريقة أحاول بها تغييره، فوصلت إلى قرار بأن ذلك ليس في الإمكان. وكاد هذا يقتلني. فقررت أن أدعه هو ووالده ليحلا مشاكلهما دون تدخل مني.. فهما راشدان، فليحلا مشاكلهما بالطريقة التي يريدانها وسأحاول أن أتمشى بقدر الإمكان مع ما يسيران فيه. أما من ناحية السرقة والمقامرة والكذب من جانبه فقد تركتها لزوجي وطبيبه النفسي. فإذا كان زوجي يريد أن يتغير فسيتغير قطعًا. ومن الآن فصاعدًا لن أقضي الأيام أفكر فيما هو صانع. فالحياة قصيرة جدًّا. أتدري ماذا حدث؟ فمنذ أن اتخذت هذا القرار شعرت بالتحسن. إنني لا أشعر الآن بالرغبة في تحطيم رأسه كلما فكرت في المنزل الذي كان سيصبح لنا.

❖ هل يعني هذا أنك أصبحت لا تكترثين به، وأنه لا يعنيك ما يحدث لرابطتكما الزوجية؟

❖ أوه. كلا. إنني حينما أبدأ شيئًا فإنني أصمم على النجاح فيه. ولكن ما أعنيه فقط هو أنني أبذل غاية جهدي. أما الباقي فمتروك له. وقد أخذت لنفسي منزلين أجمع إيجارهما وأحاول أن أرضي السكان ـ ونحن نستطيع العيش بما أكسب. أما ما يكسبه زوجي فيمكنه أن يسدد لوالده دينه أو يقامر به أو يفعل به ما يريد. فمن الآن فصاعدًا فالأمر متروك له وسأتحمل العيش مع كل ما يفعل لمدة عام. وسنرى ما يحدث أثناء هذه الفترة. أما الآن فليس عندي ما أقلق

من أجله. وبدأت أستعيد ذلك الشعور الذي كنت أحس به قبل أن يربكني القلق عما سيفعل. ألا تظن أنني قد وصلت إلى حل ذكي؟

فأجبت: إن الأمر يتوقف على ما تحاولين أن تصلي إليه؟

❖ حسنًا. إنني أحاول أن أعين زوجي على أن يسير في طريق التحسن. ولا أريد أن أضغط عليه بأكثر من اللازم. فإذا غير من نفسه فقد أحسن. وإن لم يفعل فسأهتم بأمري وأمر ابني دون معونة منه. وسأعطيه فرصة سنة، وعلى هذا أضع نفسي في موقف يتيح لي أن أعول ابني مهما ساءت الأحوال إنني لا أريد الطلاق. ولكن إذا وصلت الأمور إلى ذلك الحد فسيكون في مقدوري أن أتحملها. وفي نفس الوقت أحاول أن أجعل جو البيت سعيدًا وأن أجعل كل إنسان راضيًا. فهذا ما أحاول إنجازه. وأنا أسألك رأيك فيما إذا كان ما سأقوم به تصرفًا ذكيًا.

أما بالنسبة لها فالجواب بالإيجاب. أما غيرها من النساء فربما فكرن في طرق أخرى لمعالجة نفس الموقف، وكل حل يضاف إليه يحتمل أن يكون صالحًا بالنسبة لحالة كل منهن. ولكن جلاديس بذلت قصارى جهدها فيما لديها وقد وجدت راحة البال والصحة الطيبة في فعل ما يتفق وطبيعتها الذاتية. واستعادت استقرارها العقلي وقدرتها على إسعاد نفسها وذلك بالاستفادة من ذكائها.

وهذا يجرنا ثانية إلى موضوع الأسلوب الذي نستطيع به أن نجعل الذكاء فعالاً. وإني لأجد ما يبعث على الأمل في إدراك الحقيقة في أن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن ينمي ذكاءه بالتفكير إننا نعيش في كون يتزايد في الاتساع. وبالتفكير المبدع الخلاق يزيد الإنسان من اتساع هذا الكون.

والخطوة الأولى في وضع الذكاء موضع العمل والتصرف والتنفيذ هو أن تحدد المشكلة وتواجهها.

فإن طيار الاختبار جورج لم يفعل ذلك مطلقًا، إنه لم يسأل إطلاقًا ما دعاه أن يكون طيارًا مستهترًا، وقد حمل هذا السر معه إلى قبره فمن يدري ماذا كانت مطالبه الباطنية التي جعلته يجري وراء الموت حتى يقابله فما الذي كان يريد إثباته بذلك؟ ومن ذا الذي كان يريد التأثير فيه وعليه؟

فنحن في قرارة نفوسنا تدفعنا نوازع ومطالب من اللاوعي أو العقل الباطن فجلاديس. ب. كانت تكره أن تسلم بأنها أخطأت حينما أقبلت على الزواج. وكرهت أن تعترف لنفسها بأن زوجها كان يختلف جدًّا عما ظنته أن يكون وعما أرادت له أن يكون. كما أنها لم ترغب في أن تقف وجهًا لوجه أمام نتائج الخطأ الذي ارتكبته. وكذلك يفعل كل الناس. لقد كان من الصعب عليها أن تعترف بالفشل في جهودها لتشكيله في الصورة القريبة مما يهوى قلبها. وأغلب الناس لا يدركون أنهم يظنون في أنفسهم القدرة على التأثير في الآخرين كما يفعل الخزاف في تشكيل الطين. وتكون صدمة بالنسبة لهم حينما يُكْرَهَونَ على التسليم بقصورهم عن تشكيل حياة الآخرين.

ولكن هذا النوع من الإدراك هو المطلوب بالضبط إذا أراد المرء أن يرى موقفه كُلاًّ في تمامه وأن يحدده بوضوح. فالواجب عليه أن يرى نفسه كقطعة أو جزء من الموقف وأن يرى نفسه على حقيقتها. أما أن يرى النواحي البارزة فقط من المشكلة فهذا لا يكفي. فلكي يزيد من ذكائه الفعَّال ويجعله يعمل في حل مشاكله يحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى البصيرة النفسية.

وقد حدث أن رجلاً من رجال الأعمال الناجحين جدًّا وكان في أوائل الأربعينات من عمره، كان يسرف في شرب الخمر بما يضر بصحته وفي نفس الوقت كان ينفق أكثر مما يكسب. وظل مسلكه لمدة عامين موضوع القلق المتزايد بالنسبة لأسرته وأصدقائه، وظل إسرافه في الخمر والإنفاق يتزايد سوءًا شهرًا عن شهر.

وقد أراد أن يواجه مشكلته بذكاء. فهل يا ترى يذهب إلى المصحة ويترك أعماله في يد أحد العملاء؟ أم أنه كاد يفقد عقله. وقد أجاب بعض أقاربه بالإيجاب بالنسبة للسؤال الأول. وطلبوا منه أن يحزم أمره ويتشجع ويفعل ما يشيرون به. أما غيرهم فقد كانوا قلقين من ناحية حالته العقلية وكانوا يتكلمون بخصوص مستشفى للأمراض العقلية والراحة الطويلة والتخلي عن المسئوليات وما شابهها. فلم يدر ماذا يفكر أو يصنع.

إن أي طبيب نفسي حاذق كان يستطيع أن يقرر أنه ليس فريسة للكحول وأنه ليس هناك من خطر على قواه العقلية. إن مشكلته الحقيقية تقع في ميدان آخر، ميدان آخر من حياته لا يريد أن يفحصه.

فقد كان شريكًا موصيًا مع خمسة من إخوته الذين يكبرونه في السن، وكان كل واحد منهم يرتبط ارتباطًا أخويًّا وثيقًا بإخوته. وكما يحدث في بعض الأحيان في مثل هذه الروابط العائلية الوثيقة، كان كل قرار يرتبط بالعمل يعرض على مجلس الأسرة. ففي العمل كل واحد منهم يتتسم رغبات الآخرين أو على الأقل هذا ما كان يبدو لمريضي هذا. ولكنه مع ذلك لم يكن يريد أن ينتقد إخوته الكبار لأنه كان يعلم أنهم يراعون مصلحته. كما أنه

كان في نفس الوقت من ذلك الطراز من الأشخاص الذي يكون في أحسن حالات العمل إذا لم يكن خاضعًا للمراقبة الدقيقة. وكان هذا يضايقه أكثر مما كان هو على استعداد للاعتراف به.

وكانت النتيجة، أنه عندما يصبح النقد أكثر ضِعَةً مما يجب أو أكثر إثارة للعناد كان يحاول أن يجد منه مناصًا في شرب الخمر أو في شراء سيارة جديدة، فقد كان عليه أن يصنع شيئًا يستطيع أن يمارس فيه رأيه الخاص بحرية دون قيد من أحد.

ولقد ورد عليَّ الكثير من هذا النوع من الشعور في عملي كطبيب. فالشاب يتعاطى الدواء لأنه من بين الأشياء التي يريدها. يريد أن يكون سيدًا لنفسه. فالطبيب الشاب الطموح الذي ينزع إلى الفردية والتحرر من ربقة الجماعة يتخرج من كلية الطب ليجد نفسه مرتبطًا بالعمل في مستشفيات الدولة فيعجب لما يشعر به من عدم الرضاء. لا شك أن هناك بعض الأطباء الذين يتبوءون ويتواءمون مع العمل في المستشفيات الحكومية ولا يشعرون بكثير من الغضاضة، والقليل منه قد يصل إلى درجة الحب لعمله. ولكن الآخرين إن عاجلاً أو آجلاً يصدقون في حق أنفسهم (وتنمو فيهم البصيرة النفسية) فينزعون إلى العمل الخاص، وأنا أقول لهم كلما أسرعتم في ذلك كان ذلك خيرًا للجميع.

وها هو ذا مريضي من ذلك النوع من الفردية الخشنة. وبالتأكيد فإنه ليس جرمًا في هذه البلاد (أمريكا) في حق أحد أن يرغب المرء في إدارة عمل خاص به. ويحتمل أنه ينجح في جو المؤسسات الكبيرة الذي لا يتسم بالطابع الشخصي والذي يكون فيه توزيع السلطة أقل غموضًا، ولكني أشك في ذلك. فمثل ما

يحدث لميكانيكي السيارات الذي يرفض الاستقرار والأمن في عمل طيب في شركة سيارات ويفضل أن يفتتح ورشة صغيرة للإصلاح، فقد اكتشف مريضي أخيرًا أنه سيكون أكثر أمنًا وأشد حماسًا للعمل لو أنه استقل بإدارة عمل خاص به.

واجتمع مجلس الأسرة ووافق على هذا القرار. ولم تكن هناك حاجة للبت في موضوع الكحول أو فقده لعقله. فلم تعد تلك المشكلة قائمة.

والأمر يتلخص في هذا: إن الوصول إلى درجة كافية من البصيرة النفسية هو أول خطوة نحو الذكاء الفعال.

إن الإنسان المستهتر في طعامه أو شرابه لا يقلع عن غيه بسلاطة اللسان معه وكذلك الرجل المستهتر في قيادة سيارته. فهم يأكلون أو يشربون أو يقودون باستهتار لإرضاء مطلب كائن في اللاوعي أو اللاشعور ومن المحتم تحديده بوضوح ومواجهته قبل أن يكون في الإمكان التصرف الذكي. فإن مطالب اللاوعي أو العقل الباطن تلبد بغيوم التفكير الموضوعي.

ولكن لنفترض أن المرء قد استطاع فعلاً أن يصل إلى درجة معقولة من الموضوعية في التفكير وأن يرى (إلى حد كبير) نفسه على حقيقتها. فما الذي يفعله بعد ذلك؟

إنه يحدد هدفه.

فيسأل نفسه ماذا يحاول أن يصنع بالضبط؟ إن الناس السعداء هم الأناس الواقعيون. إنهم لا يضعون لأنفسهم أهدافًا وغايات وهمية ليس في الإمكان تحقيقها، كما أنهم ـ وهو الأهم ـ لا يحاولون الوصول إلى هدفين متعارضين في نفس الوقت.

خذ مثلاً ذلك السائق المستهتر لقد جافته الحكمة بالنسبة لنفسه. إنه لم يواجه بأمانة السؤال الذي يقول: ما الذي أحاول أن أفعله؟ وبصرف النظر عن تقديره العالي في اختبار الذكاء فإنه سائق غير ذكي.

عندما يكون إنسان ما غير راضٍ عن الطريقة التي يعالج بها موقفًا من المواقف ويسأل نفسه عما يحاول أن يفعل بالضبط، فإنه سيكتشف أنه إنما كان يحاول أن يصيب عدة طيور بحجر واحد. إن للإنسان أسبابًا كثيرة لعمل أي شيء يقوم بعمله. إن المحفزات والدوافع دائمًا متعددة. ففي هذه الأيام مثلاً نادرًا ما يخرج إنسان للصيد لكي يحصل على طعامه فحسب، فإذا كان ما يريده هو البط فقط فحسبه أن يذهب إلى أقرب محل قصاب ليحصل على زوج طيب منها. وقد أحسن ذبحه وتنظيفه وإعداده للفرن. ولكن صياد هذه الأيام يريد شيئًا أهم عنده بكثير من البط فربما كان يرغب في رؤية شروق الشمس وقد جعلت السماء وضاءة فوق ضباب البحيرة. وربما كان يرغب في قليل من الهدوء والسلام في أحضان الطبيعة. وربما كان يريد أن يهرب ولو لفترة من تلك المسئوليات والمشاغل الملحة التي ترمز إليها حلاقة الذقن اليومية الدقيقة. وربما كان يرغب في صحبة نفر من الأصدقاء الذين يتواصلون دون كثير من الثرثرة. ثم هناك الكبرياء الذي يطل من فوق كتفه. فربما كان يرغب في إثبات أنه برغم العدسات المزدوجة على بندقيته فباستطاعته أن يستمر في الصيد مع أحسن الرفاق الصغار.

فكل ما نفعله يسير حسب هذه الوتيرة: عمل واحد أو نشاط مفرد لكي يرى العديد من المطالب. وهذا ما نسميه بمبدأ الدافع المتعدد.




ولكن أنى لنا أن نعرف ما نستهدفه من غايات إذا كان همنا أن نصيب هذا العدد العديد من الطيور بحجر واحد! فإذا كان النشاط المفرد موجهًا للعديد من الأهداف فكيف يتأتى لنا أن ندرك ما نحاول في الحقيقة والواقع أن نفعله؟ وكيف يتأتى لنا أن نحدد أهدافنا؟

والجواب في غاية البساطة بمجرد أن تفكر فيه. فحاجات الإنسان ومطالبه تختلف في درجة الإلحاح والأهمية بينما تدرج دوافعه بين الضعيف جدًا والقوي جدًا.

سل نفسك إذًا ما هي مطالبك التي تحظى بالأولوية؟ وما التي يأتي بعدها؟ وما التي يمكن وضعها في المقام الثالث؟ فالإنسان الذي يعمل في حديقته ليجمِّل بيته ويستمتع بالتدريب يعتبر أنه قد حصل على الجائزة الأولى والثانية. فهل يأسى بعد ذلك لأن أزهاره لم تحصل على الشريط الأزرق في معرض الزهور؟

لا بد من الوصول إلى ما تستهدفه إن عاجلاً أو آجلاً. فاحرص على أن تحدد أهدافك وأنت مُفَتَّح العينين.

فإذا فصلت أهدافك وغاياتك الأولية وحددتها وجعلتها دائمًا نصب عينيك فمن المحتم أن أداءك سيكون متسمًا بذكاء أكثر.

فبعض الناس يضعون كلمة «فكِّر» في إطار ويعلقونها في مكان يرونها منه في كل يوم. ولكن أي شيء يفكرون فيه يا ترى؟ فالرجل الذي رأيته في المستشفى بعد حادثة سيارته لم يفشل في التفكير. فقد فكر فقط فيما هو ذاهب إليه ولم يمر بخاطره قط أنه كان يستهدف غرفة في الدور الثالث في المستشفى. ولكنه فكر أيضًا أنه أحد كبار الخارجين على القانون الذي

يتحدى صاحب مزرعة معزولة. وقد ركب إليه في مائتين وخمسة وثلاثين من الخيل تحت غطاء محرك سيارته. فقد كان يفكر في تحدي السلطة. ولم يكن هناك شريف أو عمدة من أولئك القدامى الذين كانوا يحملون علامة معدنية ليخبره ما يمكن أن يعمله. إنه يستطيع أن يتخطى أي سيارة في الطريق ثم... «أي أنا».

فتحديدك لأهدافك وأغراضك بوضوح يساعدك في اتخاذ القرارات الصائبة السليمة دون مجهود. وقد يكون هناك مجال للخيار، فربما تفضل الذهاب إلى ملعب الكرة بدل أن تعود بعد الظهر إلى المكتب، وربما تحب أن تشتري أسهمًا في منجم يورانيوم، أو ربما تريد أن تخرج تلك الملاحظة اللاذعة القائمة على طرف لسانك؛ ولكن لا شيء من هذه الإغراءات يتفق مع أكثر أهدافك أهمية وعلى ذلك تمسك بالتليفون لتقول «ممنوع البيع» وليكن ما يكون. فالأهداف المشوشة أو غير الواضحة تؤدي إلى قرارات ضعيفة عاجزة وإلى التوتر العصبي. فتحديد أغراضك وأهدافك وإعطاء كل واحد منها قيمته الحقيقية الواقعية يؤدي لصفاء عقلك.

إنه يفعل أكثر من ذلك. إنه يعدك لاكتساب المعارف والمهارات التي تلزمك لكي تضع ذكاءك في موضع العمل والتنفيذ والتصرف.

ومهما كانت مشكلتك فأنت في حاجة إلى المهارة والمعلومات لتعينك على الوصول إلى حل ذكي. وقد تكون مشكلتك هي إصرارك لأن تعايش شخصًا صعب الخلق أو أن تتزيّا بملابس أكثر تأنقًا وتتفق مع الموضة. وبعض الناس يرغب في إقامة الحفلات دون أن يصيبه أي اضطراب، وغيرهم يرغبون في زيادة




ما يكسبون من النقود. فمهما كانت مشكلتك فليس من الممكن حلها بذكاء إلا باكتساب المعرفة والمهارة. ولا يمكن أن يشبع إنسان من هذين.

إنك تستطيع استعراض ذكائك باستعراض معرفتك ومهاراتك، فإذا كان تقديرك في اختبار الذكاء هو ٢٠٠ فمن الممكن أن تموت جوعًا أو يتجمد بدنك إذا وضعت في القطب الشمالي وليس معك أحد يعاونك إلا قليل من الأشخاص ذوي الذكاء المرتفع. ولكن ما إن يظهر أحد أبناء الإسكيمو الذين ليسوا على ذكاء وافر ومعه أدواته وآلاته التي تعتبر من العصر الحجري حتى يفهمك بسرعة تكفي لتجعلك أن تعيش. وقد يكون بطيء التعلم ولكنه قد برهن ببقائه على قيد الحياة أن له من الذكاء ما يكفي لكي ينجح في اختبارات لا تقوى عليها أنت، فقد تكون أنت على علم بأن المثلث متساوي الأضلاع زواياه متساوية وتساوي كلٌّ منها ستين درجة ولكنه هو في مقدوره أن يقول بمجرد النظر إن المياه المتجمدة أمامه مالحة وأيها تصلح للشرب. أنه يستعمل مهارته وعلمه في حياته اليومية.

وعلى فكرة كم من المرات احتجت لاستعمال الجبر والهندسة التي تعلمتها بالمدرسة الثانوية؟ فأغلب الاحتمال أنك نسيت أغلبها. إنما المهارة والمعرفة التي تتوصل إليها وأن تسير إلى أهدافك الخاصة في التي تبقى لك. وبعكس التعليم الذي يفرض عليك فإن التعليم الذي يحمل أي معنى خاص بالنسبة لك يكون مثيرًا ولذيذًا وقد يصل إلى درجة فائقة من الروعة وفي نفس الوقت سهل التذكر.

وفي إمكانك أن تستعين بالمقررات الدراسية بالانتساب أو المراسلة وبالكتب من نوع «عاون نفسك». وفي هذه الأيام لم يعد أي إنسان في عزلة لا تسمح للتعليم

أن يصل إليه. وكل ما هو مطلوب منه، هو أن يمد يده لكي تصل وتمسك بالأدوات التي تعينه على توسيع أفقه العقلي.

ولا تدع أولئك المثقفين المتعجرفين الذين يهزءون من كتب «عاون نفسك»، لا تدعهم يثبطون همتك. فكتاب هنري دافيد ثورو المسمى «والدن» وكتاب توماس أكيمبس «تقليد المسيح» من الكتب القيمة في معاونة النفس. إنها تدلك على الطريقة التي تقضي بها وقتك وكيف توجه أفكارك. والواقع أن كل كتاب جيد مفيد في معاونة النفس. فإذا كان كتاب مَّا لا يعاونك بطريقة مّا على أن تعيش وتتصرف بذكاء فقد أضعت وقتك في قراءته. ومن ناحية أخرى فإن كنت قد استطعت اكتساب فكرة فريدة جديدة من كتاب مَّا فقد نلت خير الجزاء من قراءته.

والهدف من اكتساب المزيد من المهارة والمعرفة هو أن تستعين بها لمواجهة المواقف الجديدة بطريقة أكثر حسمًا وفاعلية بالنسبة لما حددته لنفسك من أغراض وغايات. ولكن لكي تفعل ذلك من الواجب عليك أن تواجه المواقف في منتصف الطريق. فالعيش بذكاء يقتضي بعد النظر. إنك تنتظر من جرَّاحك الذكاء الفعال وإنك لتجده. لماذا؟ فليس السبب هو أنه يعلم مقدمًا وبالضبط الظروف التي سيواجهها عندما يفحص بطنك فليس هناك جراح في العالم يستطيع أن يفعل ذلك. ولكنه قد تمرن بالتكرار ومقدمًا على كل ما يجب عمله بالضبط في كل موقف يمكن تصوره. وتكون النتيجة أنه مهما كان الموقف الذي يواجهه فإن مهارته ومعرفته التي حصل عليها جزءًا جزءًا تساعده في معالجة الموقف. إنه مثل طيار الاختبار الذي فكر مقدمًا فيما يجب عليه بالضبط في جميع مواقف الطيران التي يمكن تخيلها.



القاعدة رقم ٢

إذا كان لديك مشكلة مع أختك أو والدتك أو زوجتك فقف وتأمل ما الذي تحاول أن تفعله بالضبط في هذه الرابطة؟ بالطبع أشياء كثيرة. اكتبها في قائمة مرتبة حسب أهميتها. والآن تخيل المواقف المختلفة التي يمكن أن تقوم وفكر في أحسن ما يمكن عمله في كل موقف. وباستمرارك في عمل ذلك يومًا بعد يوم تلتقط شذرات من المعلومات وتجني من المهارات ما يعاونك على أن تعالج أدق المواقف بحذق وذكاء. وسيشعر الجميع بالعرفان لذلك وجهازك العصبي ليس أقلهم في هذا الشأن.



- ٣ -

إن حالة هاري. و. من الصعب تصديقها ولكنها حدثت في الواقع. فقد بدأ هاري من لا شيء ووصل إلى الإنجازات الآتية:

١ - تزوج فتاة جذابة نشيطة وعاقلة فكانت الزوجة الوفية له والأم المثالية، وكان لهما أربعة أطفال أصحاء سعداء متلائمون مع بيئتهم أحسن الملائمة ولم يكن هذا ليحدث عفوًا فلا شيء يحدث عفوًا إلا إذا حركه إنسان. فهؤلاء الأطفال كانوا شهادة تقدير لوالديهما معًا.

٢ - جمع عقارًا يدر له دخلاً ولا يقل ثمن هذا العقار عن مائة وخمسين ألف دولار، وفضلاً عن ذلك فقد كان بيته الرحب ملكًا له. والأعظم من ذلك أنه لم يفعل ذلك من المضاربة المحظوظة بل جاء نتيجة لجهوده الأمينة. وكانت نظافة سمعته في أعلى عليين. ولا يغيب عن البال أنه بدأ مفلسًا تمامًا.

ولكنه - وهذا هو الشيء غير المعقول من قصته - كان يظن في نفسه أنه ضعيف الذكاء. وهو تقييم للنفس يخلو من الذكاء! ليس تمامًا لأنه برغم نجاحه البارز في علاج الكثير من المواقف الهامة المعقدة كان يعوزه إلى حد كبير واحد من تلك العناصر التي تكوّن ما تعارف الناس عليه بالذكاء فقد كان يعوزه القدرة على التحدث والاسترسال في الكلام وطلاقة اللسان.

وإليك ما يقوله عن نفسه:

❖ إنني أتحطم تمامًا إذا كان علي أن أصدر لأحد أمرًا بما يجب عليه عمله. إنني أعلم بالضبط ما أريده أن يعمل ولكني لا أستطيع أن أصوغه في كلمات. وإذا حدث وكان هناك أكثر من شخص موجود فإنه يصعب عليّ جدًّا حتى أن

أفكر. وتختلط عليَّ الأمور وتشوش ويدور رأسي حتى لأظن أنني على وشك أن أفقد عقلي. (وقد احتاج لعدة ساعات لكي أقرر هذه الحقيقة البسيطة).

والفصاحة أو طلاقة اللسان هي القدرة على استعمال الكلمات بسرعة وتأثر. وهناك نوعان من طلاقة اللسان: فبعض الناس يتكلمون في يسر ولكن يكتبون في صعوبة ولكن هناك غيرهم عندهم طلاقة في الكتابة وعسر في الكلام. وبعض الناس المحظوظين من أمثال الكاتب الراحل سنكلير لويس لديهم القدرتان. وقد حدث أن قضت مجموعة منا في ديترويت بولاية ميتشجان إحدى الأمسيات مع لويس فلم يعط واحدًا منا فرصة للكلام. وهناك كتاب غيره وقد قابلتهم من أمثال جون جلزورثي، هـ. ج. ولز، برتراند رسل، كانت كتاباتهم في منتهى الوفرة والغزارة والدسامة أما حديثهم أمام الجماهير فقد كان أقل بكثير من المستوى.

وأغلب الناس يتكلمون خيرًا مما يكتبون، وهو ما يدل على أن طلاقة اللسان قدرة من القدرات التي تنمو وتتحسن بالتدريب الذكي.

ولنرجع إلى مريضي هاري. و. إنه يستطيع أن يكتب خطابًا طيبًا من خطابات العمل، إن وجود الناس معه هو الذي يربط لسانه.

وحسب ما كان يظن أحد المحللين النفسيين الذي سبق أن عالجوه، كان يظن أن هذا العلاج كفيل بشفائه ولكنه لم ينجح. ولكن شيئًا آخر أشد اختصارًا للوقت وأقرب منالاً وصلة هو الذي نجح معه.

فقد وضعت له شريط التسجيل وبعض المجلات الذائعة وطلبت منه أن يقرأ بصوت عال ولمدة نصف ساعة كل يوم ثم يدير الشريط مرة أخرى ليسمع نفسه.

وبهذه الطريقة استطاع أن يعوض الفرصة التي ضاعت عليه بعد أن ترك المدرسة ليخرج للحياة. فتعلم أن يستعمل الكلمات في عبارات وجمل. كما أنه تخلص من الخوف من سماعه لصوته ومن خوفه استعمال لغته الخاصة وبعد ذلك أرسلته إلى فصول لتعلم الخطابة فلما نجح هناك كان قد شفي.

إنه لن يكون مثل تشرشل ولكن مثل هذه الفصاحة لحسن الحظ ليست مطلوبة لا في حياته العملية ولا في حياته الاجتماعية.

وقد اكتشف العلماء أن فصاحة اللسان وانطلاقه تلعب دورًا كبيرًا في السلوك الذكي. وقد أجريت بحوث على الذكاء في جامعة شيكاغو قام بها الدكتور لويس. ل. ثيرستون وزوجته ثلما طبقا فيها أحدث الطرق الإحصائية على تحليل نتائج اختبارات الذكاء. وقد أقنعتهما هذه الدراسات بوجود سبع قدرات عقلية أولية كل منها يعتبر عاملاً في السلوك المتكامل الذي نسميه بالذكاء. وطلاقة اللسان واحد من هذه العناصر أو العوامل، أما الأخرى فهي:

المقدرة الحسابية: فهل في مقدورك الجمع والطرح والضرب والقسمة بسرعة وسهولة؟ فإذا لم يكن كذلك فلا تظن أن الحساب أعلى من مستواك فربما كان السبب أنه ثقيل عليك في الحاضر أو في الماضي.

وحل المسائل الحسابية السهلة يمكن أن يحسن قدرتك الحسابية. ففي متجر البقالة قد تجد نفس السلعة ولكن في عبوات ذات أحجام مختلفة. فالسلعة وهي في حجم نصف لتر قد تساوي أربعة قروش أما إذا كانت في عبوة كبيرة في حجم لتر فقد يكون ثمنها سبعة قروش. فخذ ورقة وقلمًا واحسب الوفر الذي تحققه ثم اسأل نفسك هل الحجم الكبير يفسد عندك قبل أن تستهلكه كله.

أو أن الحجم الكبير سيوفر عليك مشوارًا آخر إلى المحل فيما بعد؟ فربما كان من الأحكم أن تشتري علبتين من الحجم الصغير. وعلمك باحتياجات أسرتك يساعدك في التصرف الذكي.

وفي المرة القادمة التي تخرج فيها للشراء خذ معك قلمًا وورقة وفكر في مثل هذه الأمور بنفسك. فإذا كانت العمليات الحسابية صعبة عليك فحاول أن تنمي قدرتك الحسابية.

وهذا ليس من الأمور الصعبة فاستحضر كتابًا في مبادئ الحساب وعلم نفسك الجمع والطرح والضرب والقسمة والكسور الاعتيادية والعشرية وهذا بالتقريب كل ما يحتاج إليه شخص في كتابة صكوك البنك وحساب ضريبة الدخل ـ وهو كل ما يحتاج إليه معظم الناس لكي يعيشوا بذكاء.

أما النسب المئوية فهناك جداول لها تغنيك عن الحساب. والواقع أن التفكير بالنسب المئوية هو متعة التفكير الحسابي. كما أنه مفيد إلى حد كبير. فاسأل نفسك إذًا كم نسبة مئوية في كل جنيه تكسبه تذهب لإيجار المسكن وللغذاء وللملبس ولأثاث المنزل وللترويح وللتعليم؟

إن المال يعني الحرية، الحرية في الاختيار. ولكن إذا كنت لا تعرف أين تذهب نقودك أو ماذا تفعله بها فكيف يتأتى لك الاختيار بذكاء؟ فكلما أكثرت من التفكير بالنسب المئوية اتسمت حياتك بالذكاء وراحة البال.

الذاكرة: وهذه واحدة أخرى من القدرات العقلية الأولية التي حددها ثيرستون، وشأنها شأن طلاقة اللسان والقدرة الحسابية يمكن تنميتها بالتدريب المنظم.

فقد كان من المعروف عن جيمس فارلي وهو العقل المدبر وراء اختيار فرانكلين روزفلت لأول مرة كرئيس لجمهورية الولايات المتحدة، كان من المعروف عنه أنه يحفظ عن ظهر قلب عشرة آلاف اسم. فكيف تسنى له لذلك.

إنني مقتنع أنه كان لديه نظام خاص لذلك.

ولقد رأيت أحد الذين يدرسون نظم التذكر وقوة الذاكرة يشرح أمام جمع حاشد من الناس كيف تنجح مثل هذه النظم. فقام بفصل صفحات ثلاث مجلات مختلفة ووزع الصفحات على الجالسين. فإذا قام واحد منهم وذكر اسم المجلة ورقم الصفحة قام المدرس على الفور ودون تردد بالوصف الدقيق لكل الإعلانات والرسوم المضحكة. والمادة الأدبية الموجودة في كل صفحة. فهذا المشهد الاستعراضي له فائدة عملية هي أنه يوضح ما يمكن أن يصل إليه المرء في تدريب ذاكرته باستعمال نظام خاص يمكن الأخذ به.

فهل تحب أن تذكر شيئًا أنت على وشك قراءته. إذًا فطبق الخطوات الأربع التالية:

١ ـ مر على الموضوع بسرعة لتأخذ عنه فكرة عامة.

٢ ـ ثم اقرأه بإمعان وتمعن أكثر وأشر على الأفكار التي تريد تذكرها.

٣ ـ اكتب مجموعة من الأسئلة التي تحب أن تتذكر الإجابة عنها.

٤ ـ والآن أجب على هذه الأسئلة بأسلوبك ولغتك الخاصة وارجع إلى الأصل إن احتاج الأمر لتتأكد من صحة الأجوبة.

وفي وقت فراغك أعد قراءة الأجوبة التي أعددتها وكتبتها. فإن التكرار هو




أم الذاكرة. وفي نفس الوقت فإن هذه الطريقة كفيلة بأن تزيد من قدرتك اللغوية بطريقة عرضية غير مباشرة.

هل أنت واحد من أولئك الناس الذين لا يتذكرون أبدًا ضبط «المنبه» قبل النوم. فإذا كان الأمر كذلك فأنت لا توجه انتباهًا كافيًا لما تعمل أثناء عملك له. فأولئك الذين يفعلون الأشياء بطريقة آلية ينسونها أيضًا بطريقة آلية أيضًا. فلكي تتذكر ما فعلته أو قلته أو سمعته يجب عليك أن توجه انتباهك لما تفعل أو تقول أو تسمع في اللحظة التي تفعله أو تقوله أو تسمعه. وإني أظن أن هذا كان جزءًا من النظام الذي يعمل به جيمس فارلي لكي يتذكر الأسماء والوجوه.

وقد كنت في الماضي أعتقد أن ذاكرتي للأسماء والوجوه ضعيفة ولكني غيرت هذه الحالة النفسية. كيف؟ الأمر ببساطة هو أني لا أسأل الناس أسئلة أو أفكر فيما أقوله لهم. بل أستعيض عن هذه الحالة النفسية السلبية بحالة إيجابية ألاحظ فيها كل التفاصيل عن الشخص الذي أريد أن أتذكره وأربط هذه التفاصيل بأسمائهم. ولقد نجحت. وأكثر من ذلك فأنا أطمئن كثيرًا إلى القلم الرصاص والورق وتجديد الذاكرة. فأضع ما أريد أن أتذكره في بطاقات أتركها للقراءة والمراجعة في وقت الفراغ. ويستطيع أن يفعل ذلك أي شخص يريد أن يقوي ذاكرته. وعندما يمتدحك الناس على ذاكرتك القوية الخارقة فلا تكشف لهم طريقتك إن كنت لا ترغب في ذلك. بل ابتسم في تواضع وقل لهم:

❖ إن الحصول على الذاكرة القوية ليس شيئًا في الواقع. إنها في البطاقات وهذا كل ما في الأمر.

الفهم اللفظي: أي القدرة على فهم ما تقرأ. إنها قدرة عقلية أولية هامة. وهي كغيرها من القدرات العقلية الأولية، يمكن زيادتها بالتدريب الذكي، وليكن المرجع الذي تدرسه قاموسًا للمترادفات. فحسبك أن تقرأه وأن تقوم بتكّوين الجمل التي توضح أنك تعرف الفروق الدقيقة لمعاني الكلمات المتعددة التي تستعملها. وهذا أعظم تمرين أعرفه لزيادة قوة الكلمات عندك.

وإذا كان لديك شريط للتسجيل فسجل تدريبك عليه وبهذا تزيد من ذاكرتك اللفظية ومن قدرتك على الكلام بطلاقة في نفس الوقت. كما أن هذا التدريب سيزيد من قابليتك على التفكير والتعقل.

التعقل: وهذا هو أهم القدرات العقلية الأولية التي اكتشفها ثيرستون وهو عبارة عن عملية السير من المعلوم إلى المجهول. فما نعلمه أو نظن أننا نعلمه نسميه المعطيات أو المفروضات أو المقدمات المنطقية. فقد كان الناس فيما مضى يعتقدون أن الأرض مسطحة وكان هذا بالنسبة لهم من المقدمات المنطقية. فعقلوا أنهم لو اقتربوا جدًّا من حافة هذا المسطح فربما سقطوا من فوقه. وكان منطقهم خيرًا من مقدماتهم المنطقية. ولكن ما إن غيروا مقدماتهم المنطقية فافترضوا أن العالم مستدير حتى شعروا بالاطمئنان وهم في المحيط الأطلنطي العظيم كما كانوا يشعرون في بحرهم الأبيض المتوسط الصغير الذي يألفونه. فمقدمة منطقية جديدة أوصلتهم إلى نتيجة أكثر فائدة.

فالمقدمة المنطقية هي الهرم الذي نقيم عليه روافعنا وهي المنطق فإذا كان الهرم أجوف هشًا فكيف يستطيع أن يتحمل ثقل المنطق؟

والمنطق له مكانه في التعقل ولكن الناس يرضون لأنفسهم بحياة سطحية لا






لأنهم يتجاهلون المنطق ولكن لأنهم يبدءون من مقدمات منطقية باطلة.

والتعقل وهو أهم القدرات العقلية الأولية يمكن تنميته في سهولة ومتعة بقراءة كتابين هما:

١ ـ اللغة في الفكر والعمل تأليف س. أ. هياكاوا، والثاني:

٢ ـ الناس في مآزق تأليف ويندلي جونسون. وكلا هذين الكتابين يكمل الآخر. ومن كليهما يمكن الحصول على منطق العلم الحديث. وكلاهما كفيل بجعل تعقلك أشد حدة وأكثر فاعلية في حل مشاكلك اليومية.

إدراك الأبعاد وسرعة الإدراك: إدراك المسافات والأبعاد هو القدرة على تخيل أو تصور العلاقات بين أشياء من أشكال وأحجام مختلفة. إن في متجر الثياب حين يلقي عليك البائع نظرة ثم يلتقط من على المشجب الثوب الذي يناسبك مثلاً يوضح هذه القدرة العقلية الأولية.

وليس هناك علاقة ملحوظة بين إدراك الأبعاد وسرعة الإدراك، وبين القدرات العقلية الأولية الأخرى. وعلى أية حال هناك نقطتان خليقتان باهتمام خاص الأولى: أن إدراك الأبعاد والمسافات شأنه شأن بقية القدرات العقلية الأولية يمكن تنميته بالتدريب الذي يتسم بالذكاء. والثانية: هو أن إدراك الأبعاد شأنه شأن بقية القدرات العقلية الأولية يمثل مجموعة من الاستجابات الذكية النوعية التي يمكن أن تنتقل أو لا تنتقل من موقف لآخر، فمثلاً بائع الثياب الذي يستطيع تقدير مقاسك بنظرة قد لا يستطيع التقاط المفتاح الإنجليزي المناسب لصامولة خاصة في محرك سيارتك. والميكانيكي الذي يستطيع التقاط المفتاح المناسب بمجرد نظرة يلقيها على الصامولة قد لا يستطيع التقاط الثوب المناسب

لحجمك. كما أن الاثنين قد لا يستطيعان تصور التفاصيل الإنشائية بإلقاء نظرة على رسم التصميم الإنشائي.

وإنك لتعرف من خبرتك بالناس أن المحامي قد يكون قديرًا في التفكير بدقة في المسائل القانونية ثم لا يكون في تعقله أي منطق إذا انتقل إلى الدين أو الطب أو حتى علاقاته العائلية الخاصة. فالتعقل شأنه شأن إدراك الأبعاد قد ينتقل أو لا ينتقل من موقف لآخر..

وهذه الحقيقة تنطبق على كل القدرات. فقد تظن أنه إذا كان رجل يجيد نوعًا من الجراحة فهو قادر على أنواع الجراحة. ولكن الأطباء يعلمون خيرًا منك. فأحسن جراحي الولادة لا يرغب في جراحة العيون كما أنه ليس هناك من دليل على أن جراح الولادة القدير قد يكون قديرًا في دراسة أي نوع آخر من الجراحة. لا شك أن هناك بعض انتقال للمهارات، لكن لكل تخصص نوعي مهاراته النوعية الخاصة.

فالذكاء كما أشار ثورنديك له طابعه النوعي. ومع أن هناك بعض الانتقال للسلوك المتسم بالذكاء من موقف لآخر فإن اكتشافات ثيرستون تثبت أن مقدار القدرة التي يمكن أن تنتقل من موقف لآخر أقل بكثير من أن تكون مائة في المائة.

فطلاقة اللسان والإدراك اللفظي والذاكرة والقدرة على التعقل والمقدرة الحسابية وإدراك الأبعاد وسرعة الإدراك - كل هذه القدرات العقلية الأولية هي مهارات نوعية يمكن استعمالها في العديد من المواقف.

فطلاقة اللسان وهي أداة تجد العالم كله ميدانًا لها تصلح في أي المواقف،

والمشتغلون بالسياسة يمكن أن ينجحوا بدونها إذ إنها بالنسبة إليهم تكون نوعًا من القدرات العقلية التي تخفي أو تستر الفاقة في غيرها من القدرات العقلية التي قد تكون ألزم لعملهم كمنظمين ورجال يعملون لإقامة القانون، أما المهارات النوعية الست الأخرى التي يسميها ثيرستون قدرات عقلية أولية فهي لازمة أيضًا بنفس المقدار.

ويشير ثيرستون إلى أن هذه القدرات العقلية الأولية تعمل في تضامن في أي عمل أو تصرف يتسم بالذكاء إلى حد كبير. فالواحدة من المهارات تنمي دائمًا واحدة أخرى. فمثلاً المقدرة الحسابية القوية إذا اقترنت بالمقدرة الفذة على التعقل يمكن أن تخرج عالمًا رياضيًا ممتازًا. فإذا أضفت إليهما طلاقة اللسان ومسحة من روح المرح وبعضًا من الخبرة العملية فبذلك يكتمل لديك مدرس جيد للرياضيات.

وتستطيع أن تطبق ذلك في حياتك الخاصة. فأي امرئ يريد أن يحيا حياة تتسم بالكثير من الذكاء يلزمه أن يتعلم كيف يتحسن أداء تلك الأشياء وثيقة الاتصال به. وكلما كثرت الأشياء التي يتعلم كيف يؤديها بذكاء زاد ما يتسم به من الذكاء.

القاعدة رقم ٣

نمِّ قدراتك العقلية الأولية بالتمرين والتدريب عليها حسب ما تحتاج إليه.

ولكن ألا يلزم أن يكون المرء ذكيًّا قبل أن يستطيع الحصول على القدرات العقلية الأولية السبع؟ أو بعبارة أخرى أليس هناك شيء له طابع عام يشبه الذكاء العام الذي تقع تحته هذه القدرات الخاصة؟

لم يقل بذلك لا العلامة ثورنديك ولا العلامة ثيرستون، ولكن لنفحص الموضوع بأنفسنا.

❑❑❑

ـ ٤ ـ

أخذت مني السيدة «ب» موعدًا لرؤية ابنتها جيرالدين التي اختلطت عليها الأمور إلى حد كبير. وكما أخبرتني الأم فقد تزوجت الابنة من رجل هو نموذج للبلادة الكاملة. إنه نشأ في الريف ولم يكن يحسن قواعد اللغة في الحديث وقد طلبت مني الأم أن أصحح من تفكير جيرالدين وأشجعها على طلب الطلاق حتى تتاح لها الفرصة للزواج ثانية من أي كان بحيث لا يكون فارق المستوى بينهما بهذا المقدار. وكل هذا سهل ميسور لأن جيرالدين ـ برغم عنادها وحالتها النفسية السيئة ـ كان تقدير ذكائها في الاختبار هو ١٥٣.

وقد توقعت أن تكون جيرالدين صارمة عنيفة، وقد كانت. لقد كانت هذه الطفلة الجحود أشد إيلامًا ـ خصوصًا لوالديها ـ من أنياب الأفعى. وكانت تقول إنها لم تطلب أن تولد. وقد اجتمع لها كل شيء فلم تكن تحمد لمخلوق شيئًا. إنها تقبلت مِنَّة الحياة كما تتقبل الوسائد من المطاط المنفوخ والطرق الناعمة اللينة وكل شيء عملت عبقرية الإنسان في أن توسدها به حتى تقيها الصدمات والمطبات في طريق الحياة. إنها كانت تأخذ كل هذه الأشياء كقضية مسلمة دون أن تنبس بكلمة شكر.

صحيح أنها لم تطلب أن تولد. كما أنها لم تطلب من مدينة لوس أنجلوس التي تعيش فيها أن تمدها بالماء النقي وضوء الكهرباء وحماية الشرطة ووقاية الإجراءات الصحية والطرق الجيدة والطعام الجيد والمتاجر المريحة المليئة بالبضائع. لقد كانت تعتبر كل هذه وغيرها من الأشياء الطيبة كحق لها دون أن تفكر لحظة في أن هذه الأشياء إنما هي نتيجة للجهد والدموع والعرق والدم ـ

لقد كانت تأخذها دون أن تسأل نفسها ماذا يمكن أن تقدمه في مقابلها. فلم تفكر أبدًا في أن تقدم شكرها قبل أو بعد أو أثناء وجبات الطعام. وقد كان العرفان والحمد لله أو للإنسان غريبًا عن طبيعتها. لقد كان تقدير مستوى ذكائها هو ١٥٣ ولكن مع كل مقدرتها الكبيرة المزعومة للتعلم لم تتعلم أبدًا أبسط الحقائق وهي أن العرفان والامتنان هما أول الفضائل التي عن سبيلها يصبح في الإمكان الحصول على كل الأشياء الأخرى الطيبة.

فماذا فعلت بتقديرها العالي في الذكاء؟

لقد تسببت لنفسها في الطرد من المدارس الثانوية الخاصة ومن الكليات نظرًا لأنها لم تكن تهتم بالتعلم من ناحية ومن ناحية أخرى أنها لم تكن تستطيع التعايش والتوافق والانسجام مع مدرسيها أو زملائها في الدراسة. فالتاريخ لا تعلم منه شيئًا ولا تعنى به في أي شيء: «إنه كله عن حروب وأشياء». ولكن الغريب أن ذاكرتها كانت رائعة فيما يتعلق بالمشاحنات الكثيرة التي كانت لها في طفولتها المبكرة. فكل ما تعرفه أن هذه المشاحنات فرضت عليها من الجميع. وأن أحدًا لا يحبها، وأن كل فرد كان على استعداد للإضرار بها «فهذه هي طريقة الناس جميعًا».

ولكن لا تظن أنها كانت تتخيل ذلك. فهي لم يكن لديها جنون الاضطهاد. لقد كان ذلك حقًّا تمامًا فقد كانت لديها موهبة إثارة الحقد في الناس كما لغيرها من الناس من موهبة إثارة المحبة في قلوب غيرهم.

وكان لها ذاكرة جيدة وخصوصًا فيما يختص بالأحقاد. وكان فهمها اللفظي طيبًا. لكي تفهم مجلاتها التافهة التي تعالج القصص التي تحكي عن

البطلات اللائي يعانين طويلاً من الشدائد وأخيرًا ينقذهن من هذه الشدائد رجال أخيار يصلون في اللحظة الأخيرة لإنقاذهن. وكانت تجلس الساعات أمام جهاز التليفزيون، وكانت دائمًا تفهم المغزى من القصة أو الفكاهة. وكانت طلاقة لسانها جيدة خصوصًا إذا كانت تريد طرد أحد أو تريد التحدث عن معاركها الكثيرة. وكانت مشكلتها الوحيدة أنها لا تستطيع الاحتفاظ بعمل أو وظيفة، ذلك أن المشرفين كانوا دائمًا ضدها. ولم تكن تستطيع الإبقاء على زوج «إنه مثل غيره من الرجال: إنهم يحبونك لشيء واحد فقط». إنها لم تكن تستطيع مجاملة أحد «ولماذا أفعل؟ إن أحدًا لم يجاملني». وبالاختصار مع كل انتصاراتها في اختبارات الذكاء لم تكن تستطيع أن تتعلم كيف تحيا وتعيش.

والآن لنلق نظرة على صورة أخرى مغايرة وهي لشخص ضعيف الذكاء.

ففي ذهني صورة شاب في العشرين، كنت أقوم بعلاجه منذ كان في السادسة من عمره. فقد أصيب بنزيف في المخ عند الولادة. ولم يستطع أبدًا أن يتكلم بوضوح. ولا يستطيع القراءة إلا لبضع كلمات وليست لديه القابلية لتعلم الحساب. وقد أجرى عليه اختبار لقياس ذكائه في مستشفى كوماريللو الحكومي فكان تقديره هو ٤٠، وهو تقدير منخفض جدًّا. ومع ذلك فهذا الشاب يستطيع قيادة جرار بمهارة عظيمة، وهو يقوم بحرث أراضي والده، كما أنه أسلم قائد جرار عرفته. فأن تقول عنه: إن ذكاءه ذكاء طفل في الخامسة قول لا معنى له، لأننا بهذا نتجاهل تلك المهارات التي قد يحسده عليها كثير من علماء النفس الشبان الأفذاذ.

وكان لهذا الصبي طبيعة مشرقة سعيدة، فهو ودود عطوف ويتعايش مع

الناس بطريقة طيبة. هذا برغم أنه لا يستطيع أن يتكلم في وضوح يجعل الناس يفهمونه إلا من الذين يعرفونه جيدًا. وهو ليس مغفلاً أبله.

ولقد عرضته للفحص مرة على متخصص مشهور في المخ وكان هذا المتخصص يتكلم الإنجليزية بلكنة خاصة ملحوظة. فكانت عدم المقدرة لفهم بعضهما متبادلة، وبعد الفحص سألت الفتى ما رأيه في الطبيب، فقال: «إنه رجل لطيف ولكن لا يمكن لأحد أن يفهم ما يقوله، ومع ذلك فليس عليه من لوم ذلك. إنه أجنبي» والعجيب أن هذا الطبيب قال نفس الشيئ عن الفتى باستثناء قوله: إن الفتى أجنبي فقد قال إن بعض التلف قد حدث في منطقة بروكا للكلام في المخ.

فجيرالدين وهذا الفتى كان كلاهما متأخرًا في نموه. فكلاهما ينقصه أنه حرم من بعض العناصر الأساسية لتعلم ما يمكن أن يعينهما على العيش بذكاء. فالفتى كانت تنقصه المواهب الدراسية، وجيرالدين كانت تنقصها المواهب الاجتماعية.

ولا يشك أحد في أن بعض الناس تختلف عن بعضها الآخر في موهبتها لتعلم القراءة والكتابة والحساب. وهذه المواهب يمكن قياسها بدرجة من الدقة بما يسمى باختبارات الذكاء.

ولكن هناك مواهب لتعلم أشياء أخرى مثل الموسيقى والرقص والرسم وكلها مهارات ليست لفظية، ثم هناك موهبة التعلم وحالة اتجاهك نحو نفسك ونحو الآخرين وهي ما تؤدي إلى السعادة وراحة البال. إن القدرة على الوصول إلى حالة نفسية طيبة بهيجة لا يمكن قياسها بأي اختبار للذكاء رأيته في حياتي




برغم الحقيقة الواضحة من أن هذا الاتجاه النفسي أو تلك الحالة هي ما تؤدي إلى الحياة والعيش بذكاء.

وكل علماء النفس يعلمون أن الأرقام التي يمكن الوصول إليها باختبارات الذكاء تتأثر بالعوامل الثقافية. ولم تكن من قبيل المصادفة أن يقوم رجل فرنسي هو ألفرد بينيه بابتكار أول اختبار ذكاء إذ إن المقدرة الأدبية لها تقدير ومقام عال في فرنسا. وليس أيضًا من قبيل المصادفة أن فكرة مستوى الذكاء أو التقدير في اختبارات الذكاء قد جاءت عن طريق رجل ألماني هو ويلهلم إستيرن. ففي ألمانيا كما في فرنسا يكون للقدرة اللفظية والحسابية تقدير كبير وجزاء أوفى. أما في الولايات المتحدة فإن لهذه القدرات احترامها ولكن ليس لها نفس الهيبة. فعندما وعد الرئيس أيزنهاور بأن يدخل في وزارته «أعظم الأدمغة في البلاد» بر بوعده بأن ملأ وزارته بأصحاب الملايين وكلهم من رجال الأعمال الناجحين. فلم يدخل أساتذة الجامعات وغيرهم من المتخصصين في عداد رصيده من الأدمغة في قوله أو وصفه الأول. ويقول الإنجليز قولتهم المأثورة: «إن معارك بريطانيا تكسب في ملاعب كلية إيتون». ولاحظ هذه أنها ليست في فصول الدراسة بل في الملاعب. والمغزى أن الموهبة للألعاب تتقدم الموهبة الدراسية. وقد يكون لهم بعض ما يبرر قولهم، فقد لا يكون بالضرورة أذكى الطلبة هو أذكى المحاربين. وفي معظم بقاع العالم قد ينظر إلى الشخص باعتباره عالي الذكاء دون أن تظهر عليه أية موهبة دراسية قط.

فاختبارات الذكاء إنما خلقت لتقيس الموهبة الدراسية وهذا بالضبط هو ما تؤديه. والذين يُسَوُّونَ بين الموهبة الدراسية والذكاء الأساسي أو العام إنما

يفعلون ذلك لأنهم ـ دون وعي منهم ـ وليدو البيئة التي خرجوا منها والتي ترفع من شأن الموهبة الدراسية فوق كل شيء. فليس عجيبًا بعد ذلك أن المدرسين والباحثين الاجتماعيين والقضاة وغيرهم من الذين يرتبطون بالنواحي الفكرية ينظرون في الغالب إلى تقدير اختبار الذكاء للشخص على أنه مقياس لقدرته على مجابهة المواقف الاجتماعية والاقتصادية بذكاء. فالمقدرة على النجاح في الدراسة تعني الكثير بالنسبة لهم. إنها منحتهم مركزهم في المجتمع ومنحتهم ما يتعيشون به ويأمنون. فمن الطبيعي ألا يشعروا بالنقص إذا وجدوا أنه تعوزهم قدرات أخرى: «فأنا لا أستطيع أن أرسم بالزيت أو أؤلف قطعة موسيقية أو أنسج قطعة نسيج فنية، فهذه كلها أدوات لأشخاص معينين». أما بالنسبة لهم فإن تقدير اختبار الذكاء هو شارة الذكاء العام.

وقد يكون له الحق في ناحية واحدة. فكثير من المهارات المطلوبة للعيش بذكاء في مجتمعنا تعتمد أساسًا على الإجادة في المدرسة. فلا عجب أن كان الأمريكي المتعلم يؤمن في تقديرات اختبارات الذكاء التي يتلقونها من علماء النفس كنوع من البركة الدينية مثل السر المقدس أو العشاء الرباني.

فما هي اختبارات الذكاء هذه التي يحكمون بها على الأطفال؟ وما هو التقدير في اختبار الذكاء؟

إن المسألة كلها بدأت في عام ١٩٠٥ عندما نشر عالم نفس فرنسي اسمه سيمون بينيه دراسته عن اختباراته للذكاء. وقد بدأ عمله بوضع عدة مسائل تتفاوت في درجة صعوبتها ثم قام بإعطائها لمجاميع من الأطفال من أعمار متفاوتة. فمثلاً جعل من اختباراته مجموعة من المسائل على درجة من الصعوبة

بحيث لو أعطيت لأطفال في السادسة لا يجيب عنها بالكامل إلا نصف عددهم. ثم عمل مجموعة من الأسئلة بالنسبة للأطفال في سن السابعة وهي على درجة من الصعوبة بحيث لا يجيب عنها بالكامل إلا نصف المجموعة. وبعد عدة محاولات وتجارب استطاع أن يجعل لكل سنة مجموعة من الأسئلة. ثم قدم هذه الأسئلة للمدرسين في فرنسا طالبًا منهم «اختبروا أطفالكم. فإذا حاز طفل في السادسة على مائة درجة فهو على الأقل في مستوى عادي من الذكاء وسيكون هذا مستواه الدراسي كما يمكن أن نتوقع».

واستقبل المدرسون اختبارات بينيه بحماس، لأنها كانت معيارًا للقدرة يمكن أن يقاس به كل طفل وأن يقارن بغيره من نفس السن، كما أنها تساعد المدرس حي الضمير على أن يعطي كلّ طفل نوع التعليم الذي هو في أمس الحاجة إليه. فمثلاً هناك طفل حصل على ١٠٠ درجة في اختبار السنوات التسع برغم أن عمره ست سنوات. فقد كان وجود هذا الطفل في الفصل مشكلة. لماذا؟ لأنه كان ملولاً ضجرًا. فما يعطى له ليعمله لا يكفيه. واليوم يوضع الأطفال الموهوبون في فصول خاصة حيث يعطون كفايتهم من العمل الذي يرضي أدمغتهم النشيطة.

وهنا طفل في العاشرة كانت نتيجة اختبار ذكائه ١٠٠ في الاختبار المقرر لثماني سنوات. فلماذا هو متأخر في النمو؟ هل كان ذلك عن عجز في فرص التعليم في بدء حياته؟ أو هل هو يعاني من ضعف في السمع أو البصر؟ أو هل جهازه التنفسي مختنق بالزوائد الأنفية؟ أو كان هناك إصابة أضرت بالمخ؟ وقبل اتخاذ الإجراءات العلاجية لا بد من وضع الأسئلة الصحيحة المحددة. وقبل أن

يسأل الإنسان فلا بد أن يعرف مقدمًا أن هناك شيئًا على غير ما يرام. وهنا تظهر فائدة اختبارات بينيه. فلا عجب أن هذه الأداة الجديدة حين وضعت في أيدي المدرسين كانت مبعثًا لسرورهم.

وفضلاً عن ذلك، فإن هذه الاختبارات المسماة باختبارات الذكاء لها قيمة من ناحية التنبؤ بالمستقبل. والواقع أنها لا تقيس إلا ما حصل عليه التلميذ المختَبر من التعليم، ولكن يستطيع المرء أن يبني على الماضي كيف سيكون المستقبل. فالطفل الذي تعلم الكثير في الماضي يتوقع منه أن يحتفظ بقدرته على التعلم. طبعًا يمكن أن تكون مثل هذه الاستنتاجات خاطئة، فكثير من المدرسين المتشائمين رأوا كيف يتحول طلبتهم الخاملون إلى أفذاذ فتساءلوا: «من كان يتصور هذا؟» ومع ذلك فإن اختبارات الذكاء تعطي فعلاً مقياسًا لا بأس به لمقدرة الطفل على الأعمال الدراسية.

فعلى ذلك يمكن اعتبار ما أمكن الوصول إليه من اختبارات بينيه أنها عملية معايرة قياسية لأي أداء عقلي يمكن توقعه من مجاميع الأعمار المختلفة بشرط أن كل مجموعة ذات سن خاصة يكون لها نفس الأساس الثقافي والدراسي وأنها طريقة للقياس والمقارنة بالنسبة لإنجازات الأطفال الداخلين في مجموعة سن واحدة، وأنها في النهاية عبارة عن طريقة تقريبية وإن كانت ناجحة في اختبار القدرة على السير بنجاح في المدرسة.

إن عمل ألفرد بينيه من أعظم الإنجازات في علم النفس. وقد كان نجاحه سببًا في إثارة الحماس للدراسة الإحصائية لجميع مناحي الحياة العقلية، وكان هذا لصالح جميع الذين يعملون ويتعاملون مع الناس. ولن يستطيع أحد أبدًا أن يقدر مدى الخير الذي حققه بينيه للملايين.

وبعض الناس لا يقدرون على ترك الإنجازات العلمية وشأنها. إنهم يشعرون بأنه لزامًا عليهم أن يضفوا عليها من تفسيراتهم المبنية على الحدس والتخمين، وبذلك يكون له نصيب في الإسهام في الكتب المؤلفة عن الموضوع والتي أثقلتها الفلسفة الرخيصة التي أخرجها غيرهم من فلاسفة الحدس والتخمين والأوهام. ومن هنا جاء ما يسمى بنسبة الذكاء.

فكيف نشأت؟ ومن الذي اخترعها؟... الذي يمكن أن ينسب له هذا الوزر هو ويلهلم ستيرن الذي سبقت الإشارة إليه. وقد بدأ ستيرن بالزعم بأن الطفل ابن ثماني السنوات الذي يحصل على ١٠٠ في اختبار مقنن لمن هم في الثانية عشرة يكون في «عمر عقلي» يعادل اثني عشر عامًا.

لا شك أن هذا الكلام أجوف. فأي واحد يعرف الفرق بين الأطفال في سن الثامنة والثانية عشرة يعلم أنه لا يمكن لمن هم في سن الثامنة أن يكون لهم العمر العقلي لمن هم في الثانية عشرة. فنموهم النفسي ـ الجنسي مختلف، ويزيد هذا الاختلاف في حالة البنات (اللائي ينضجن في سن مبكرة) لدرجة أن بنات الثامنة يختلفن عن بنات الثانية عشرة لدرجة أنهن يبدون وكأنهن ينتمين إلى أجناس بيولوجية مختلفة. حسنًا فربما لم يكن الأستاذ ستيرن يدرك الفرق بين من هم في الثامنة والثانية عشرة، ولكن الأطفال يميزون الفارق في العمر العقلي بصرف النظر عن أية مواهب دراسية. ويبدو أن العمر العقلي هذه من البساطة لدرجة لا يفهمها إلا طفل.

نعم إن الأطفال يدركون الفرق بين مجموعات السن. وهم يعلمون أن هناك فارقًا فيما يهتمون به من أشياء وفي حالاتهم النفسية وفي مشاعرهم وفي عواطفهم وفي كل شيء آخر يعمل على النضج العقلي. والمديرون القائمون على

الترفيه ورعاية الشباب يعرفون الفرق، وكذلك أطباء الأعصاب وأطباء الغدد اللاقنوية والأطباء العاديون ومصممو الأزياء. ولا يقدر عليها إلا فيلسوف حين يقول: إن طفلاً في الثامنة حين يبدي قدرة ممتازة في الأعمال المدرسية يكون له عمر عقليّ لطفل في الثانية عشرة.

وبالمثل يمكن أن يقال: إنه نظرًا لأن الطفل ذا الاثني عشر ربيعًا المدعو يهودي مينوهين كان يستطيع أن يلعب على الكمان أحسن من أغلب اللاعبين الآخرين في قسم الكمان في الأوركستر السيمفونية فإن العمر الفعلي للصبي ذي الاثني عشر عامًا يعادل ثلاثين عامًا عقليًّا. وأن نقول عنه إنه عبقري وإن له موهبة فذة خارقة شيء. وأما العمر العقلي فشيء آخر غير مفهوم!

وأما من ناحية السن بالنسبة لعدد السنين الزمنية وهو ما يسميه ستيرن «العمر الزمني» فليست هناك مشكلة.

والعمل العقلي والزمني كما يحددها ستيرن يشتركان في شيء واحد وهو أنهما يمكن التعبير عنهما بالأرقام مثل ١٢، ٨. والأرقام يمكن معالجتها والتصرف فيها فيمكن جمعها أو طرحها أو ضربها في بعض أو قسمتها على بعض. فإذا أجريت عملية القسمة فإنك تحصل على نسبة وهي رقم ثالث يعبر عن العلاقة بين الرقمين الأولين. فإليك مثلاً نسبة الذكاء لطفل في الثامنة يحصل على ١٠٠ في اختبار الثانية عشرة:

$$\frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} = \frac{١٢}{٨} = ١,٥$$

وقام ستيرن بتحريك العلامة العشرية خطوتين ليتيسر قراءتها والتحدث عنها فأصبحت:

$$\frac{\text{ع.ع}}{\text{ع.ز}} = \frac{١٢}{٨} = ١,٥ \times ١٠٠ = ١٥٠$$

فهذا الرقم وهو ١٥٠ يسمى نسبة الذكاء.

ولو وقف ستيرن هنا لهان الأمر. فالقول بأن حنة سميث نسبة ذكائها ١٥٠ لا يخبرنا بكثير عن إمكانيتها واحتمالاتها، ولكنه على أية حال يشير إلى موهبة خاصة لاجتياز الكثير من المقررات التقليدية في المدرسة. بالطبع قد ترسب في اللغات الأجنبية ـ وكان تشرشل يصف نفسه بالغباء الكامل في مثل هذه المواضيع ـ ولكننا سنبقى على الافتراض حتى يثبت لنا عكسه وهو أن حنة ستجيد في المواضيع التي تحتاج إلى الفهم اللفظي وطلاقة اللسان والحساب الرياضي. كما أننا سنفترض أيضًا أن ذاكرتها للكلمات والأرقام والمعادلات الرياضية ستكون أعلى بكثير من المستوى العادي. وهذا بالتقريب كل المعلومات الإيجابية التي يمكن استخلاصها من اختبار الذكاء الذي أجري عليها. إما إنها سيكون منها تعتز به في المدرسة أو في أي مكان آخر فهذا موضوع آخر.

ولكن ستيرن لم يقف عند هذا الحد. فمن اللغة الشائعة غير الدقيقة استخلص الاسم السحري «ذكاء» ثم زعم أن هذه الخاصية غير واضحة المعالم أو محددة هي التي يُعبر عنها بالنسبة التي استخرجها.

وهذا أخرق ما في العلم من كلام أجوف.

إنها تذكرني بتلك الأيام الخوالي حينما كان الفلاسفة يعتقدون بأن الحرارة عبارة عن مادة غير مرئية تتخلل كل شيء يكون دافئًا أو حارًا. وكانت هذه المادة الافتراضية تستحق اسمًا رنانًا فأسموها «فلوجستن» وظل الأمر حتى

الـزمن الـذي عـاش فيـه واشـنطن والنـاس العلمـاء المثقفـون يؤمنـون «بالفلوجسـتن» وكـانوا واثقين من أن حدوة الحصان إذا كانت محماة ساخنة فإن الحـرارة فيهـا كانـت تقـوم مسـتقلة عـن الجزيئـات الـتي تتكـون منهـا الحـدوة وأن هـذا الشـيء المسـتقل كـان «الفلوجسـتن». أمـا الفكـرة أو الإدراك بـأن «الحـرارة» هـي تعـبير وصفي يصف حركـة الجزيئات وهي تتحرك فقد كان فوق إدراكهم.

فكلمة «الذكـاء العام» التي قال بها ستيرن هي «فلوجستن» علماء النفس.

القاعدة رقم ٤

لا تقلـق فيمـا يخـتص بنسـبة مسـتوى ذكـائـك. وبـدلاً مـن ذلـك نم ذكـاءك النوعي.

❐❐❐

ـ ٥ ـ

إن كلمة «ذكي» هي صفة نستخدمها لوصف التصرف الموجّه بفاعلية أما كلمة الذكاء فليس لها مكان في قاموس العلم. وحينما نستعمل في لغتنا الدارجة الاصطلاح أن رجلاً ما عنده ذكاء، فإنما نعني أن بعض الأشياء التي يعملها تتسم بالذكاء.

ولكن القضاء على خرافة الذكاء العام يترك ظاهرتين بدون تفسير وهما العبقرية والتأخر العقلي. فماذا عن أولئك الرجال ذوي المواهب العالية من أمثال لودفيج فون بيتهوفن، وليوناردو دافنشي وتوماس ألفا إديسون، وبنجامين فرانكلين وميكل فاراداي وألبرت أينشتين. وماذا عن الأطفال المتأخرين عقليًّا؟ وكيف نوفّق بين هذه المفارقات؟

إن تفسير هاتين الظاهرتين لا نجده في الأوهام والخرافات ولكن في أرض الواقع في علمين هما علم الأعصاب وعلم الاجتماع.

فعالم الأعصاب يقول لنا إن الجهاز العصبي مكون من خلايا هي عبارة عن بطاريات كهربية صغيرة ولكل منها عملها الخاص الذي عليها أن تؤديه. ولا يتشابه بالضبط جهازان عصبيان. والشخص الموهوب عنده بعض الخلايا ذات الكفاءة الفذة على الاتصال بغيرها من الخلايا العصبية الأخرى ذات الكفاءة الفذة بحيث تخلق بينها جهازًا. وهذا هو أول مكونات المواهب الخاصة.

ولكن هذا وحده لا يكفي بذاته. فالموهبة هي تعبير صادق من الكائن الإنساني ككل. إنه يشتمل على جسم ساعد الحظ في بنائه وتنظيمه حتى يستطيع أن يستغل الإمكانيات الخاصة بجهاز عصبي فَذّ.

خذ مثلاً لاعب كمان مثل جاشا هايفتز. إن سمعه لا بد أن يكون كاملاً ليساعده على إدراك متى تكون نغمته حادة زيادة عن اللازم أو منخفضة زيادة عن اللازم. فضلاً عن حساسيته للصوت يجب أن تكون حادة جداًّ. كما أنه يجب أن يكون عنده ذاكرة قوية للموسيقى. كما يجب أن يكون لديه الكثير من طرق الاتصال العصبية بين المناطق السمعية في مخِّه والمراكز العصبية السفلى، وإلا لما كان عنده شعور بالموسيقى، كما يجب أن يكون لديه إحساس قوي بالتوافق (ريذم) معتمداً على مراكز عصبية أخرى. والخلايا الحركية في جهازه العصبي يجب أن تهيئ له سيطرة كاملة على يديه وذراعيه. وليس هذا كل ما في الأمر. فالحقيقة أن الأمر يحتاج إلى نظام معقد من الخلايا العصبية مصحوباً بتنظيم عصبي ليمكن إخراج موهبة موسيقية. ولقد ذكرت طرفاً من تفاصيل الموضوع لكي نعين على إعطاء صورة عامة يحتاج إليه نوع من الذكاء النوعي.

فلكي يكون للكلام عن الذكاء معنى فعلى العالم أن يختار أولاً طرازاً خاصًّا محدداً من السلوك الذكي ثم يدرس الناحية العصبية والفسيولوجية (مختص بوظائف الأعضاء) لهذا السلوك. ولن يزيد عمله هذا عن نصف الواجب عليه عمله لو اقتصر عليه وترك علم الاجتماع.

إن علم الاجتماع هو دراسة تركيب العلاقات الاجتماعية وعوامل الحركة فيها.

ويمكن التعبير أساساً عن الناحية الاجتماعية للذكاء في كلمتين هما التشجيع والتثبيط. فالأعمال الفنية العظيمة في الرسم والتصوير التي عملت في

مائة السنة من عصر النهضة الإيطالية إنما تمت لأنه كان هناك سوق لها. فالرجال الذين وكلت إليهم الأمور في تلك الأيام كانوا مغرمين بالرسوم الجميلة. وكانت التربية الفنية للفنان منظمة. ولقد وجد رافاييل التشجيع في الهواء الذي كان يتنفسه. واليوم يوجد تشجيع مماثل لأولئك الذين يمكنهم استنباط طرق جديدة لاستغلال الطاقة من الذرة.

والتشجيع الشخصي ضرورة لازمة أيضًا لازدهار العبقرية. فالأم التي تقول لابنها إنه مخلوق للعظائم إنما تفعل شيئًا لجهازه العصبي. ففي ضوء ابتسامتها يمكنه أن ينمو في سهولة ويسر.

والذكاء النوعي ـ أي الذكاء العامل ـ إنما هو مزاج طيب من الطبيعة والاصطناع ومزيج هانئ من الاستعداد الموهوب والتربية الجيدة فالاثنان يبعثان الحياة في الاستعداد الطبيعي الذي يؤدي إلى الحياة الفعالة السعيدة.

فماذا عن أولئك الذين جانبهم الحظ والذين يطلق عليهم: المتأخرون عقليًّا؟ إن التأخر العقلي نوعي أيضًا. فأسباب التأخر العقلي كثيرة وكذلك مظاهره. فقد يحدث التأخر العقلي في الأطفال بسبب عيوب في النمو مثل وجود الماء فوق المخ، والإصابة أثناء الولادة، وحالات الالتهاب مثل وباء الالتهاب السحائي. وعلماء الأعصاب في هذه الأيام لا يدعون العلم بكل شيء ولكن في مقدورهم التحديد بدقة لأي موضع أو قسم من الجهاز العصبي قد أصابه ضرر أو توقف عن النمو. والأهم من ذلك أن في استطاعتهم أن يقولوا أي الأجزاء من الجهاز العصبي ما زالت تواظب على عملها فتكون بذلك عاملاً في إسعاد الطفل المتأخر عقليًّا.

وبما أني لا أقصد إلى وصف الأسباب والمظاهر لأنواع التأخر العقلي المختلفة

فسأقف عند هذا الحد. إلا أن هناك نقطة واحدة فحسب يجب وضعها أمام القارئ الذي يريد أن يفكر بذكاء في اتخاذ سلوك ذكي هي أن التأخر العقلي مثل العبقرية قد يصيب مساحات قليلة في المخ أو قد يصيب مناطق كثيرة. وأسبابه ليست عامة بل هي نوعية محددة مخصصّة. وكذلك آثاره. وهذه الحقيقة تفسر السبب الذي من أجله يكون الأطفال المتأخرون في بعض المناطق المخية متقدمين في غيرها.

وهذا الكتاب لم يكتب أو يخصص للمتأخرين عقليًّا. إنه للأناس العاديين الذين يريدون أن يحصلوا على قسط أوفر من السعادة عن طريق التنمية الذاتية الذكية، ولهؤلاء أقول:

إنكم تستطيعون أن تزيدوا من عدد استجاباتكم الذكية للمواقف لو أعملتم قليلاً من تفكيركم. وقد تكون بعض استعداداتكم أدنى بكثير من مستوى العظمة. فلا تحزن ولا تجعل من ذلك همًّا ينغصك. فالكفاية العظيمة في أي من القدرات العقلية الأولية السبع التي حددها ثيرستون ليست ضرورة لازمة للحياة والعيش السعيد الفعال. وأحب أن أكرر هذا القول:

فالكفاية العظيمة في أي من قدرات ثيرستون السبع العقلية الأولية ليست ضرورة للحياة السعيدة المؤثرة الفعالة.

ومن ناحية أخرى يستطيع الشخص العادي أن يزيد نموًّا في قدراته العقلية الأولية وفي كثير غيرها من القدرات العقلية النوعية إلى الحد الذي يوفر له كل المهارات اللازمة للحياة الذكية السعيدة.

فأنا تعوزني إلى حد كبير المهارة في استعمال أصابع يدي. وقد يكون ذلك راجعًا إلى قصر أصابعي الزائد عن الحد وكبر عضلاتها. وقد تكون الخلايا العصبية في مخي سببًا في جعلي طفلاً متأخرًا في استعمال الآلة الكاتبة وقد يكون السبب راجعًا إلى أني كنت مضطرًّا في صغري إلى حلب أكثر مما يجب من الأبقار ودفع المحراث إلى أبعد مما يجب. كما أني لم آخذ دروسًا في الضرب على البيانو. ومهما كانت الأسباب فقد أظهر الاختبار أنه ليس عندي استعداد للضرب على الآلة الكاتبة.

ولكن لدواع معينة كان عليّ أن أتعلم طريقة اللمس على الآلة الكاتبة. وفعلاً تعلمتها وبالتدريب والمران وبالتوجيه الفني السديد استطعت أن أصل الآن إلى كتابة خمس وأربعين كلمة في الدقيقة دون أي جهد. والواقع أن مفاتيح الآلة تشعرني كأنها امتداد لأصابعي.

إنني أعلم أن خمسًا وأربعين كلمة في الدقيقة ليست سرعة كبيرة في الكتابة ولكنها تكفيني وهذا ما يلزم.

كما أني لست خطيبًا مسترسلاً طلق اللسان. وما كنت ولن أكون كذلك فأنا تعوزني كثير من المهارات التي باتحادها وامتزاجها يكون الاستعداد الخطابي. وبرغم ذلك فأنا أستطيع أن أجتذب جمعًا من المستمعين لمدة خمس وأربعين دقيقة دون أن يشعروا بالملل والضجر وهذا فضل أقنع به. وقد احتاج هذا مني إلى عمل وعمل كثير ولكني وصلت.

وهناك علاقة محددة بين الأشياء التي نهتم بها لصلتها بعملنا أو بالترويح وبين الاستعدادات النوعية الخاصة. فالإنسان يميل إلى الرغبة في عمل الأشياء التي

يحسن أداءها ودون جهد. فالإنسان الذي ليس عنده الاستعداد الخاص للخطابة لا تكون له رغبة في أن يصبح خطيبًا.. ويكفيه أن يكون قادرًا على التعبير بسداد عن نفسه أمام الجمهور، وهذا ما يستطيعه أي شخص عادي. وقد قام دبل كارنيجي بتعليم الآلاف من الناس كيف يفعلونه.

وإلى هذا الحد فيما يختص بالذكاء العام ففي مقدورك أن تتجاهله وتتساه. فقد قام فعلاً علماء النفس التقدميون بطرحه مع التخمينات التي لا جدوى منها حيث يستطيع أن يرقد في سلام بجوار الفلوجستن.



- ٦ -

في بعض الأحيان أتكلم في مجالس الآباء بالمدارس، وفي مناسبة من هذه المناسبات ناقشت موضوع الذكاء. وفي نهاية حديثي وجهت إلي الأسئلة لأجيب عنها.

فما الذي تظنه ويريد الآباء معرفته عن الذكاء؟ وإليك الأسئلة والأجوبة:

سؤال: إن زوجي طبيب ويريد أن يسير ابننا في أعقابه. وابننا في السادسة من عمره ولكن متوسط الذكاء بالنسبة له هو ١٠٠ فحسب. فهل نضرب صفحًا عن التعليم العالي بالنسبة له ونعده لحرفة مثل النجارة أو السباكة؟

وقبل أن أجيب عن هذا السؤال. أحب أن أسبق ذلك بالإجابة عن سؤال آخر هو عكس هذا السؤال.

سؤال: إن ابنتي في الثامنة من عمرها ونسبة ذكائها ١٦٠ وبرغم ذلك فهي لا تهتم بالكتب بل تفضل عليها اللعب في الهواء الطلق. فهل يعطل هذا نموها العقلي؟

الجواب: إن الدراسات الشاملة للاختبارات المتكررة لنفس الأطفال على مدى السنين تثبت أنه ليس هناك أي ثبات فيما يتصل بنسبة الذكاء. فمثلاً طفل في السادسة كانت نسبة ذكائه ١٥٠ وحين وصل إلى سن السادسة عشرة كانت نسبة ذكائه ١٠٠، ومن الناحية الأخرى فإن طفلاً في السادسة بنسبة ذكاء تعادل ١٠٠ قد ينمو ويزدهر لتصير نسبة ذكائه ١٥٠ في سن السادسة عشرة، وتشير الإحصائيات إلى أننا لا نستطيع الحدس والتخمين فيما يتعلق بالتغييرات في الذكاء بأية درجة من الدقة كما لو استعملنا الحدس مع قطعة من العملة نقذفها في الهواء وأي الوجهين سيكون هو الأعلى.

سؤال: هل هذا صحيح؟ لقد كنت أظن دائمًا أن الذكاء وراثي؟

الجواب: هذا صحيح، وإليك السبب: فبعض الأطفال عندهم بطء ولكن عندهم ثبات في التعلم. وغيرهم سريع في التعلم ولكنه متقلب. فالسلحفاة تستطيع أن تفوز على الأرنب إذا ذهب هو للنوم واستمرت هي في خطوة ثابتة.

فاختبار الذكاء لا يقيس إلا ما تجمع من المعرفة، ولن يستطيع طفل في السادسة أن يجمع من المعرفة الكثير. وعلى ذلك فالمعرفة التي اجتمعت لطفل نبيه في السادسة لن تزيد إلا القليل عما حصله طفل آخر في السادسة وليس له هذا الذكاء. ولكن هذا القليل سيحدث فارقًا كبيرًا في نتائج الاختبار. فإذا استطاع الطفل الأقل ذكاء أن يستمر في تحصيل قدرات أكبر ومهارات أكثر فسيتفوق على الطفل الذي أعطي قدرًا من التدريب حتى الوقت الذي دخل فيه المدرسة ثم تضاءل بعد ذلك عندما ترك وشأنه.

س: إذًا أنت تفرق بين النبيه والذكي؟

جـ: أكيد. ففي حياتي العملية كنت أكل بعض الأعمال إلى أناس نبهاء ولكن كانت تعوزهم المبادأة والثقة التي تعطي نتائج. فأنتم تعلمون أن بعض أبنائنا الذين يتسمون بالنباهة إلى حد كبير في المدرسة لا يبرزون دائمًا في حياتهم وهم كبار على حين أن ذلك الطراز من النوع الهادئ الذي ينقلون خطاهم في بطء يدهشون في بعض الأحيان أساتذتهم المتشائمين وآباءهم.

س: لماذا أنت ضد الذكاء؟

جـ: لا قطعًا: فأنا لا أعدو أن أفرق بين الذكاء والمهارة الدراسية أو القابلية للتعلم والتثقيف، إنني لا أبخس المثقف حقه. بل على العكس. فعندي تعصب كبير للثقافة وأشعر أننا لا نوفيها حقها من الاحترام.

ولكن ما أحاول أن أقوله إن الاستعداد الثقافي ليس هو كل شيء بالنسبة للذكاء. وفضلاً عن ذلك فأنا أتحدث عن أناس أذكياء لا ينحصر اهتمامهم في التحصيل الدراسي بل في الفن أو الدين أو الاجتماع. ففي الماضي كان المثقف ينكر وجود أي نوع آخر من الذكاء خلاف ذكائه وأنا أجادله في هذا الزعم. فالإنسان الذي لم يتعلم أبدًا كيف يقرأ أو يكتب، ولكنه يستطيع أن يرى بنظرة واحدة الأشباه والفروق والذي يستعمل رأسه ويديه بسرعة وكفاية لا يمكن أن يكون غير ذكي. فأعظم المكتشفات والمخترعات أهمية مثل استعمال النار وصناعة الخزف وزراعة البذور وتأنيس الحيوانات وهي مهارات تعتمد عليها كل حضاراتنا قام بها أقوام لم يكن لديهم حروف للهجاء. فالمثقف ليس هو الشخص الذكي الوحيد في مجتمعنا.

س: ولكن الأستاذ لويس ترمان من جامعة إستانفورد قام بدراسة أكثر من ألف طفل موهوب وكانت نسبة الذكاء عندهم عالية وقد وجد أنهم عندما وصلوا إلى سن البلوغ كانوا أكثر نجاحًا من الناحية المالية وكان لهم مركز مرموق في المجتمع عن الأعضاء العاديين في المجتمع. فما قولك في هذا؟

ج: هناك الكثير مما يمكن قوله. ففي المقام الأول: أن دراساته أظهرت أن الأعضاء من مجموعته الموهوبة كانوا أكثر صحة وأشد قوة وأطول من المتوسط العادي في هذا المجتمع. وثانيًا: أن دراساته أشارت إلى أن معظم أعضاء هذه المجموعة كانت لديهم فرص متاحة للتعليم العالي، وهذا يعني أن عائلاتهم قد أعانتهم من الناحية المالية والعاطفية على الحصول على التعليم العالي. وثالثًا: أنهم برهان على الحقيقة التي تقول بأن الأولاد والبنات الأقوياء جسميًا وصحيًا

ويتلقون تعليمًا عاليًا هم أكثر احتمالاً لكسب أكثر من النقود والحصول على مرتبة اجتماعية أعلى من أولئك الأولاد والبنات الأضعف منهم بنية والذين كانت فرص التعليم أمامهم أقل. أو بعبارة أخرى: إن مجتمعنا يدفع أكثر ـ وفي حدود خاصة ـ للذين تلقوا تعليمًا من الذين لم يتلقوا أي تعليم. ومع ذلك فهؤلاء الألف من الموهوبين لم يكونوا بين أولئك الذين ساهموا بأكبر قسط في هذا الجيل. فالكتاب الكبار والمصورون والموسيقيون ورجال الأعمال وبالاختصار أولئك الذين هم في قمة النجاح ليسوا بالضرورة من أولئك الذين كانت لهم نسبة ذكاء عالية وهم في المدرسة.

س: هل تريد أن تصل من كلامك إلى أن اختبارات الذكاء قد يساء فهمها واستغلالها؟

جـ: شكرًا لكم على هذا السؤال. فإنه يلخص وجهة نظري بدقة.



- ٧ -

إن الذكاء مثل الجمال لا يقاس إلا بما يؤديه. إن الذكاء ليس شيئًا تقتنيه، إنه شيء تفعله. إنه سلوك. إنه يعني أن تفكر وتقول وتعمل الشيء المناسب في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

والإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن يزيد في رحاب سلوكه الذكي بالتكفير. إنه يفعل ذلك بتحسين مهاراته النوعية عن طريق السيطرة على التفاصيل. كيف؟ بتوجيه انتباهه الشديد لأي شيء يفعله أو يمارسه في الوقت الذي يفعله ويمارسه فيه. ثم بعد ذلك يسترجع في خاطره ويستعيد ما يشعره أن يعيد كرة الحياة مرة أخرى ليرى كيف كان يمكنه أن يفعل ما فعل بشكل أقوم وأحسن، وبهذه الطريقة يعد نفسه ليتصرف بطريقة تتسم بذكاء أشد في المرة القادمة التي يقوم فيها مثل هذا الموقف بالإضافة إلى أنه مستمر في الحصول على مهارات جديدة ليقابل بها المواقف الجديدة.

وأول مطالب السلوك الذكي هو معرفة النفس أو الذات. فمعظم الناس يأخذون نفسوهم على أنها قضية مسلمة كما لو أن اكتشاف النفس كان أقل أهمية من اكتشاف أمريكا. فكل إنسان يستطيع أن يكون خريستوف كولومبس مكتشف أمريكا بالنسبة لذاته. ففي رحاب النفس محيطات مجهولة لا بد من عبورها وقارات غنية لا بد من تنميتها. فهذا البحث والاستكشاف وعمل الخرائط للباطن - أي البصيرة السيكولوجية أو النفسية - هو على النقيض من التخبط والدوران حول النفس في دوائر وعدم التقدم أو الوصول إلى مكان. فلكي تتصرف بذكاء فالواجب عليك أن تعرف إلى أين

تريد أن تذهب. وأن يعلم المرء مطالبه واحتياجاته، ويعلم ما يكافح من أجل عمله. فنحن دائمًا سائرون في اتجاه أو آخر تدفعنا ضغوط خارجية وقوى داخلية. فهل سنكون كالقارب الذي تلعب به الأمواج وقد أفلت زمامه من المرفأ ودون أن يكون به قائد يعيده سالمًا إلى الميناء؟

فإنك عاجلاً أو آجلاً تقع على ما تستهدفه. فلتعلم إذًا غاياتك وأهدافك ومقاصدك. ولتعلم مطالبك واحتياجاتك ولوازمك. ولتجعلهما أمامك باستمرار. فإن أفجع الشخصيات في الأدب الروائي أو في الحياة، هو الإنسان الذي أساء وضع أحلامه. فاستبقها لنفسك حيث يمكن أن تقع عليها عيناك عند أول بادرة.

إن الرجل الذي يعرف ما عزم على الوصول إليه لا يمكن أن يعوقه شيء فهو يعثر على الطرق والوسائل، كما تعثر عليه الطرق والوسائل فإن الطيور على أشكالها تقع. ففرص النجاح في العمل تأتي كرشوة فقط للرجل الحريص على جمع الثروة. أما بالنسبة للآخرين فهي تلبس رداء يخفيها عن الأنظار.

وهذا ما يمكن أن يقال بالنسبة للمهارات التي نستعملها في حياة ذكية فنحن نلتقطها حيث نجدها. ولكن بما أن بعض الباحثين عن الذهب واليورانيوم يبدءون بحثهم وقد تسلحوا بمعرفة كافية بعلم الجيولوجيا (طبقات الأرض) فكذلك يمكن للآخرين أن يحصلوا على مهاراتهم بمثل هذه الطريقة الذكية.

فالقدرات العقلية الأولية السبع التي أورد ذكرها ثيرستون وهي ـ المقدرة الحسابية، طلاقة اللسان، الفهم اللفظي، الذاكرة، والتعقل، المهارة في إدراك الأبعاد، السرعة في الإدراك ـ هذه كلها مهارات نوعية لها تقريبًا طابع التطبيق العام ويمكن تنميتها بالتدريب الذكي.

ومما يبعث على السرور أن كل مهارات جديدة نكتسبها ترفع من قيمة المهارات التي سبق اكتسابها. نعم إن زدت في أي قدراتك العقلية الأولية فإنك تضاعف من كفاية جميع ما عداها. فالمهارات كأعضاء فريق الكرة الجيد. كل واحد يساعد الجميع. وهم يعملون معًا. إن الفريق هو الذي يتيح الفرصة للنجوم أن تلمع كأفراد.

وإلى بعض هذه العلاقة الوثيقة يميل بعض الناس إلى الخلط بين القدرات العقلية وبين خاصية مميزة يطلقون عليها الذكاء العام. فلا تدع هذه الفكرة المثبطة للهمة تطغى على تفكيرك وتشوشه. فالذكاء ليس شيئًا منفردًا مستقلاً ومعزولاً عن الطابع العام لحياتك. فليس هو بقدرة أو قوة تعيش بمعزل عن شخصيتك بكاملها وبالموقف الذي أنت فيه تتصرف. فليس في العقل حواجز.

ولهذا السبب فليس هناك حاجز بين ما تسميه العقل وما تسميه الجسم. فليس العقل روحًا بلا جسد وليس الجسد ميتًا حيًّا. فكلاهما وجهان لشيء واحد هو أنت.

كما أنك لا تعيش وتحيا بكيانك في فراغ. فأنت تعيش وتتصرف هنا وهناك، وفي مواقف حقيقية واقعية ترتبط بك وتستطيع أنت بعملك أن تغيرها. إنك قوة في عالم مشحون بالقوى، ولست شيئًا معزولاً بمفرده ولكنك جزء من جهاز أكبر. فكلنا أجزاء من بعض توحد بيننا علاقات وصلات قد نتجاهلها ولكنها لن تتجاهلنا أبدًا.

فهذه الحقائق تجعلنا نضع اختبارات الذكاء في وضعها الصحيح. فهي في جوهرها عبارة عن أداة مستنبطة لتساعدنا على تقدير الاستعداد للتحصيل

الدراسي. أما أحسن ما يمكن أن يقال عن نسبة الذكاء فهي أنها عصا مقياس خام غير دقيق.. وعندما أراها تستعمل كعصا تحكم بها ثقة الصغار عديمي الحيلة بأنفسهم أحس أنه يجب إنقاذنا من هذه العصا.

فأي شخص عادي طبيعي يمكن أن يستبدل الخلط والفوضى في التفكير ويحل محلها التفكير وأن يحل المهارة محل الخُرق والسخف والنجاح محل الفشل وذلك باستغلال مهاراته الحالية واستعمالها في تحسين وتقوية نفسه. وإن تاريخ الإنسان على الأرض هو عبارة عن قصة إصلاح الإنسان المستمر لنفسه وتحسينها. ولن يفوتك أبدًا القطار أو تشعر أن زمانك للتعلم قد فات. فالتعلم يحافظ على شبابك. وينبوع الشباب الذي ظلت البشرية أمدًا طويلاً تبحث عنه هو في متناول يدك ومياهه الدافقة تبعث الحياة. إن ينبوع الشباب هو ينبوع التعلم. فَلْتَرْتَوِ منه في بيتك.





الفصل السادس

وصفة لاتخاذ القرارات المربحة





الفصل السادس

وصفة لاتخاذ القرارات المربحة

- ١ -

هل حدث لك أن حاولت أن تتذكر اسمًا من الأسماء وكان على طرف لسانك، ومع ذلك كنت عاجزًا عن الإتيان به؟

فماذا تفعل إذا واجهتك مثل هذه التجربة الشائعة؟ فبعض الناس يحاولون أن يكسروا خزانة الذاكرة بمطرقة لكي يفتحوها ولكنهم يجدون لشدة حنقهم وغيظهم أن الذاكرة لا تخضع للقوة. أما غيرهم من الناس فيتصرفون بذكاء أكثر. وبدلاً من أن يوالوا الدق على الذاكرة، فإنهم يتركون الموضوع خارج الذهن قائلين «إنها ستأتي إليّ بعد دقائق قليلة» ويثبتون لأنفسهم أنهم على حق. فإنهم بعدم محاولتهم التذكر يصلون إلى التذكر..

فالذاكرة المقاومة مثل الطفل الخجول أو الكلب الجبان. إذا أحجمت عن الهجوم عليهم وفضلت التريث والانتظار في سكون حتى يأتيا إليك فإنهما يفعلان.

والآن ما علاقة كل ما تقدم باتخاذ القرارات الناجحة؟ لا شيء أكثر من ذلك وهو: كما أنك تختزن في ذاكرتك الأسماء، فأنت أيضًا تختزن في رأسك كل أنواع المواد اللازمة لاتخاذ القرارات الجيدة. فهناك تقبع سلامة التقدير



كما تقبع الأسماء التي تحاول تذكرها. وكل ما أنت في حاجة إليه هو الطريقة الصحيحة لإخراجها إلى السطح. فكنزك في رأسك، ولكن بعض الناس لا يملكون الأدوات الصحيحة للوصول إلى هذا الكنز.

والأشخاص المحظوظون يكتشفون في مقتبل العمر فن استخراج الثروة المخبوءة في أعماق عقولهم. ويقول العالم الراحل والفسيولوجي (عالم في وظائف الأعضاء) العظيم بجامعة هارفارد الدكتور والتر. ب. كانون في كتابه المسمى «طريقة باحث» ما يلي:

لقد كان لي منذ سني شبابي المعونة الموهوبة من الإلهام المفاجئ غير المتوقع وكان ذلك كثير الحدوث. وهو يستطرد فيقول: إنه وهو تلميذ صغير كان يذهب للنوم وفي رأسه مسائل غير محلولة فإذا به عندما يستيقظ في الصباح يجد الطريقة المناسبة للحل أمامه مباشرة، وبسرعة يصل إلى الإجابة. ثم يضيف: «وكمسألة روتينية اعتدت منذ أمد طويل أن أعول على عمليات اللاوعي الباطنية لكي تخدمني».. فتعلمه هذه الطريقة في فجر حياته كان من حسن حظه.

وعندما كان أستاذًا لعلم وظائف الأعضاء في جامعة هارفارد هبطت عليه كالبرق الخاطف نظرياته لتفسير تلك التغيرات التي هي مظهر من مظاهر التوتر العاطفي. فهذه التغيرات وهي تشمل التنفس السريع غير العميق ودقات القلب القوية السريعة وجفاف الحلق وزياد السكر وهرمون الإدرينالين في الدم كانت متنوعة ولم يكن يظهر بينها رابط. فما الذي تعنيه؟ وما الروابط التي تربط بينها؟ وظل يدير هذا السؤال في رأسه ويتأمله حتى جاءت إليه الإجابة فجأة.

فهـذه الـتغيرات هـي أسـلوب الطبيعـة وطريقتهـا في إعـداد الجسـم للتصـرف في مواجهة المفاجآت بالمجهود العظيم.

وتقريـره اللامـع في كتابـه المسـمى «حكمـة الجسـد» يهيـئ السـبيل لفهمنـا الحديث لطبيعة العواطف والقلق. لقد كانت بحوثه وآراؤه هي المنطق الذي خـرج منه البُحَّاث الحديثون لكي يكتشفوا طرائق العقل المستورة الخفيّة.

والمشاكل التي حلها الدكتور كانون في نومه قد لا تهم الكثير من النـاس، ولكن الملايين من الناس لها مشاكل في غاية الأهمية بالنسبة لهم. فبعض النـاس يشـعرون بـأن هنـاك أشـياء ليسـت علـى مـا يـرام فيمـا يتصـل بعلاقـاتهم الزوجيـة ولكنهم لا يدركونها ولا يدرون ما يفعلون إزاءها. ولغيرهم مشاكل مع أولادهـم. فكلنا علماء نحاول أن نفهم مشاكلنا ونفهم العالم الذي نعيش فيه.

فكيف يستطيع أصحاب المشاكل مـن النـاس أن يسـتعملوا طرائـق الـدكتور كانون لكي يصلوا إلى حل مشاكلهم الشخصية؟

وأخيرًا ركز الباحثون العلميون عقولهم على الإجابة عن هذه الأسئلة. وكانـت أول خطـوة هـي الـتي اتخـذها الـدكتور و. بـلات والـدكتور ر. ا. بيكـر. فأرسـلا قائمة بمجموعة من الأسئلة لعدة مئات من كبار العلميين لكـي يعلمـوا شـيئًا عـن الطريقـة المفاجئـة الـتي تقفـز بهـا في الـذهن الأفكـار الراقيـة الهاديـة لكـي تحـل المشـاكل الملحة العاجلة والتي تُعيي العقول وتحيرها. وقـد أجـاب عـن هـذه الأسـئلة مائتـان واثنـان وثلاثـون مـن العلمـاء. ومـن هـذه الـردود اسـتطاع الـدكتوران بـلات وبيكـر أن يكتشـفا أن مـن بـين كـل خمسـة مـن هـؤلاء العلميـين رفيعـي الشـأن يوجد أربعة يعتمدون بصفة واعية على بصيرتهم فيما يلهمون من حلول.

ولقد رأينا في الفصل الأول من هذا الكتاب وهو الخاص بالبصيرة أو الإلهام كيف أن الشمبانزي نويڤا قد تعلمت بقفزات عاجلة (وليس بالمحاولة والخطأ) كيف تحل مشاكلها وتصل إلى أصابع الموز بعيدة المنال. وهذه هي الطريقة التي يحل بها الناس المشاكل شديدة الالتصاق بأشخاصهم. فهم يعيدون تشكيل ما يعرفونه فعلاً في شكل وطراز جديد. طراز يهيئ لهم الفكرة الراقية التي تثير الموقف أو توحده فتحدث في حياتهم انقلابًا وطفرة. وهذه العملية التعليمية تجري يومًا بعد يوم في عيادات الأطباء النفسيين في أرجاء العالم المختلفة. وعلى ذلك فبالوصول إلى طريق جديدة في النظر إلى الأشياء يقيم المرضى من الفوضى نظامًا ومن التشويش والخلط نورًا وهدى. وهذا هو العلاج النفسي عن طريق البصيرة.

وقد استطاع الدكتور إليوت دول هتشنسون أن ينضج بحوث بلات وبيكر وينميها لدرجة أتاحت الفرصة الآن لإمكان تطبيقها لا في حياة العلميين وأنصار البحث العلمي فحسب بل بالنسبة للشخص العادي، كما يضيف الدكتور هتشنسون مائتين وثلاثًا وأربعين حالة من عنده إلى حالات بلات وبيكر. وهذه الحالات تؤكد ما وصلت إليه البحوث الأولى من اكتشافات وتزيد عليها كثيرًا من المعلومات المبتكرة الأصيلة.

ووفقًا لما توصل إليه الدكتور هتشنسون فإن الإنسان يمر بأربع مراحل قبل أن يصل إلى هدفه وهو البصيرة الملهمة الخلاقة. وهذا ما يحدث أيضًا لقرد الشمبانزي من هذه الناحية، فإن نويڤا حينما كانت تحاول عبثًا من خلال قضبان قفصها أن تجر إلى داخله إصبع الموز كانت تمر بأولى مراحل البصيرة

الخلّاقة، وهـي المرحلة الـتي أسميهـا مرحلـة محاولـة أي شـيء ولكـن الـدكتور هتشنسون يسميها مرحلة الإعداد.

وهذه هي المرحلة الخطرة بالنسبة لكثير من الناس. فإن المرأة إذا لم تكن راضية عن زواجها فإن ألف فكرة لحل المشكلة تندفع إلى ذهنها، فهل من اللازم لها أن تذهب إلى مدرسة لتتعلم حرفة؟ وهل تطلب الطلاق فورًا؟ أو يجب عليها أن تغير من سحنتها حتى تستطيع أن تلقى المدعوين في الحفلة التي ستذهب إليها؟ أو تغرز خنجرًا في قلب زوجها؟ أو تخرج لشراء جهاز جديد؟ أو تطلب النصيحة من أسرتها وصديقاتها القدامى أو من أقرب أصدقاء زوجها المقربين وهو شخصية مُحَبَبَة عطوف؟ إنها تحاول كل الإمكانيات لعل منها ما يناسب الموقف ولكنها كلها تقصر عن ذلك. فمزايا كل واحدة يلغيها عيب خطير فيها، فلا يبقى لها بعد كل أولئك إلا الفشل. ويبدو لها أنه من المستحيل أن تصل إلى قرار مُريح، ولهذا فهي تقضم أظافرها أو تضرب أطفالها أو تفعل أي شيء في مقدورها محاولة التخلص مما تعانيه من توتر.

ويطلق بعض علماء النفس القدامى ـ الذين عفا الزمن على أفكارهم ـ يطلقون على هذا الطور أو المرحلة اسم مرحلة تكرار المحاولة والخطأ، والذي أوصلهم إلى هذه التسمية أو الفكرة هي عملية وضع فأر في متاهة بسيطة جدًّا يجري فيها الحيوان الصغير هنا وهناك حتى ينجح في الوصول إلى طريق يخرجه من المتاهة أو المصيدة ومنها إلى الإناء الحامل للغذاء. ويمكن للناس أيضًا أن تتعلم بالمحاولة والخطأ، ولكن هذا لا يحدث إلا إذا كانت مشاكلهم في غاية البساطة كأن يكون هناك ثلاث إمكانيات أو احتمالات فقط بين أربع

إمكانيات، وأن تكون إحداها تؤدي بالتأكيد إلى الحل الصحيح. أما الناس المنزعجون المتكدرون فمشاكلهم من التعقيد إلى درجة كبيرة فهم عرضة لأن يجدوا هذه المرحلة (والطريقة) في حل المشاكل محنة قاسية إلى حد بعيد وأن أي شيء يفعلونه يحتمل إلى خطأ لا يمكن إصلاحه.

والأطباء النفسانيون الذين يقدرون المسئولية يطلبون عادة من مرضاهم في مرحلة جرب أي شيء مرة ألا يفعلوا شيئًا بالنسبة لمشكلتهم في الوقت الحاضر. وهم يقدمون النصيحة «لا تطلب الطلاق ولا تترك وظيفتك ولا تتخلص من تجارتك ولا تفعل أي شيء آخر قد يؤثر بشكل دائم على مركزك الحالي أو مستقبلك. ولا تتخذ أي قرار لا يمكن الرجوع فيه». وفضلاً عن ذلك فإن الطبيب النفسي يحاول أن يساعد مرضاه على احتمال فشلهم حتى يستطيعوا الوصول إلى فكرة مبدعة خلاقة يمكن أن تنجح.

ولكن ما العمل مع أولئك الناس الذين لا يستشيرون الطبيب النفسي؟ فمعظمهم يمرون بمرحلة جرب أي شيء مرة إما بالكلام وإما في الخيال، وبذلك يحمون أنفسهم من عواقب إنفاذ الأفكار التي تجلب الأسى والتعاسة. أما غيرهم من الذين لا يستطيعون تحمل الفشل انتظارًا للفكرة الطيبة المُوَحدة التي تلم شعث نفوسهم فإنهم يتخذون من القرارات ما يعيشون بعده طول العمر وهم نادمون.

فالمرحلة الثانية في التفكير الخلّاق هي الصبر على الفشل واحتماله. ويسمى الدكتور هتشنسون هذه المرحلة بفترة التنازل أو الإقلاع والترك، ولكني لا أحب اختياره لهذه التسمية وإن كنت أتفق معه على المعنى المقصود. فكلمة

الإقلاع أو الترك أو النبذ ليست الكلمة المناسبة لأنه في هذه الفترة يطرح المرء مشكلته ظهريًّا في عقله ويوجه انتباهه لغيرها من الأشياء. إنها تشبه تلك الحالة من عدم تذكر اسم على طرف لسانك. إنك توجه انتباهك لشيء آخر وقبل أن تدري يقفز الاسم إلى ذهنك. فليس هناك أي ترك أو إقلاع حقيقي واقعي أو انصراف عن هدفك. إنك ببساطة تصبر على خيبة مسعاك وفشلك وفجأة تتذكر. والمرء يستطيع أن يصنع نفس الشيء حين تواجهه مشاكل خطيرة وهي أن يصبر على الفشل ويتريث انتظارًا للحل الصحيح.

ويمكن كتابة مجلد عما يمكن عمله حتى تأتي الفكرة الصحيحة السليمة. وفي انتظار ظهورها سأعطيك بعض التعليمات التي يمكن وضعها تحت عنوان فرعي هو «كيف تصبر على الفشل وخيبة السعي» وإليك:

قاعدة رقم ١

يجب ألَّا تحسم مشكلتك إلا إذا كنت تعلم بدقة وبالضبط ما أنت فاعله. فإن الزمن حلال المشاكل. ولو أطاع كل واحد هذه النصيحة البسيطة لقلّت حوادث الانتحار والاغتيال والطلاق والزواج المتعجل (نعم، لأن بعض الناس يتزوجون في عجلة من أمرهم لكي يحلوا مشكلة مَّا فيجدوا بعد ذلك أنهم لو صبروا لوجدوا حلاً أحسن) وعددًا أقل من القرارات السيئة بجميع أنواعها.



قاعدة رقم ٢

أتح لنفسك وقتًا ترتاح فيه وتقلب وجوه الرأي قبل أن تتخذ إجراء صارمًا. وأثناء ذلك حول انتباهك إلى أشياء أخرى.

لي صديق كان عنده موظف في مركز قيادي وكان يهدده بتحطيم مؤسسته. ولم يكن في مقدور صديقي أن يفصله كما أنه لم يكن يرتاح لوجوده. فصبر على الفشل انتظارًا للحل. وبعد أن أخبرني صديقي هذا بمشكلته بيوم قدم الموظف استقالته وحصل على وظيفة أخرى. فقد كان هذا الموظف غير متوائم بالنسبة للمؤسسة، ولكن كما يصنع أمثاله من الناس عادة خلصهم من نفسه دون مساعدة من مستخدميه.

وغالبًا ما يحدث أن يحلل الموقف الصعب نفسه لو كان عند الإنسان من الإدراك الكافي ما يجعله يعالجه بالجمود المتقن. فالزمن أعظم ما يأسو الجراح.

أما الشيء الذي يجب ألَّا تفعله أبدًا فهو اليأس. فقاوم اندفاعك للتصرف والعمل ولكن لا تكبت الدافع لكي تصل إلى حل للمشكلة، والآن تستطيع أن تقدر لماذا لم أرض عن كلمة الإقلاع أو النبذ. وأنا واثق أن الدكتور هتشنسون لا يمكن أبدًا أن يقترح على أي إنسان أن يكبت رغبته في الوصول إلى حل لمشكلته. بل العكس هو الصحيح.

ويسرد الدكتور هتشنسون علينا تلك الحالة المحزنة، حالة هكتور برليوز المؤلف الموسيقي الفرنسي الذي بكبته لمشكلته قضى على أحد النوازع والدوافع العظيمة الخلاقة. ولن يستطيع أبدًا أي فرد أن يعرف الخسارة التي حلت بالدنيا من جراء هذا العمل من أعمال الكبت. فقد كان برليوز في حالة فقر

مدقع وكانت زوجته مريضة. ويقول الدكتور هتشنسون: «وفي إحدى الليالي جاءه الإلهام بسيمفونية. وجرت في خاطره فقام من فراشه وبدأ يكتب. ولكنه فكر في...» وهنا يسرد هتشنسون أقوال برليوز: «إذا بدأت هذه القطعة من العمل فعليّ أن أكمل السيمفونية برمتها. إنها ستكون شيئًا عظيمًا ولكني سأقضي فيها حوالي ثلاثة أو أربعة أشهر، وهذا يعني أنني لن أستطيع كتابة أية مقالات أخرى أكسب بها مزيدًا من النقود. وعندما تتم السيمفونية، فسيصعب عليّ أن أقاوم الإغراء في إعادة كتابتها ونسخها (وهذا يعني إنفاق ما بين ألف وألف ومائتين من الفرنكات) وبعد ذلك لا بدّ من توقيعها وسيكون عليّ أن أستخدم فرقة، وهذا قد يكلفني أكثر مما يعود علي منها فأفقد ما لم أكسبه. وستحتاج زوجتي البائسة المريضة إلى الأشياء الضرورية ولن أستطيع دفع نفقاتي الشخصية أو أجر ابني في رحلته البحرية. فجعلتني هذه الأفكار أرتعش فرميت بقلمي قائلاً: غدًا سأكون قد نسيت السيمفونية. ولكن في الليلة التالية عادت إليّ السيمفونية في وضوح عجيب حتى لكأني أراها مكتوبة. فملأني فوران محموم فغنيت أساس السيمفونية وكنت على وشك القيام من الفراش، ولكن تأملات اليوم السابق منعتني. فانتزعت نفسي من الإغراء وتعلقت بفكرة نسيانها. وأخيرًا استغرقت في النوم. وفي اليوم التالي حين استيقظت كان كل ذكرى عنها قد اختفت إلى الأبد».

لقد كبت برليوز هذا الدافع الخلّاق وبعمله هذا قضى عليه.

وطرْح المشكلة جانبًا بعض الوقت ليس معناه الكبت. فالكبت يقتل ولكن أخذ الإنسان لما يكفيه من الوقت عملية تشفي وتثمر.



قاعدة رقم ٣

إذا استطعت أن تتعلم كيف تتخيل نفسك كذلك النوع من الأشخاص الذين يستطيعون الانتظار وإعطاء أنفسهم الوقت الكافي فسيساعدك هذا على الصبر على العيش مع المشكلة انتظارًا لحل لها. فلو أن برليوز كتب الفكرة الأساسية لسيمفونيته فربما استطاع إكمالها بعد ذلك. بل إن مجرد الانتظار والترقب ربما ساعده على الإحسان في إخراج عمله مما لو كتبه مباشرة.

وكثيرًا ما يحدث لي نفس الشيء. فقد تأتيني فكرة ولكن الظروف تمنعني من كتابتها في حينها. ولذلك فأنا أكتب عنها مذكرة سريعة تحوي خطوطها الأساسية، ثم أضيف إليها من التفاصيل ما أشاء في وقت فراغي. فإذا كان في الفكرة أية أهمية أو حيوية فإنها تنمو في خاطري وفي النهاية أستطيع إكمالها وفي نفس الوقت فأنا أحافظ على هدوء نفسي، واثقًا في يوم من الأيام أنني سأكمل ما بدأت به.

ولقد أخبرني كثير من الكتّاب والمؤلفين عن تجارب مرت بهم شبيهة بهذه التجارب. كما أنهم أخبروني أيضًا أنهم إذا فشلوا في كتابة أفكارهم وهي ساخنة طازجة فإنهم يفقدونها إلى الأبد.

فتأجيل إكمال العمل لا يعتبر كبتًا. فالتأجيل قد يعني إعطاء الفكرة الفرصة لكي تنمو وتترعرع.






ـ ٢ ـ

إن هناك نوعًا من الكبت أسوأ بكثير حتى من اليأس من تحقيق حلم الإنسان، إنه ذلك الإنكار لوجوده. وهذا ما يعنيه أطباء النفس عادة بكلمة الكبت.

إن المشاكل الإنسانية تأتي نتيجة لتصارع العواطف. فالناس تعد نفسها للجري وراء ما يريدون أو للهرب مما يخافون أو لركل ومصارعة وتحطيم ما يقف في سبيلهم. فإما اقتراب وإمَّا ابتعاد وإمَّا مواجهة. فهذه هي الاتجاهات الثلاثة التي يسير فيها الناس ليصلوا إلى ما يريدون. أما إذا قامت في سبيلها عقبات، فتبدأ العمليات الوجدانية في الحركة وهذه العمليات الوجدانية هي ما نسميه باسم الحب أو الخوف أو العداء. فهذه هي الانفعالات أو العواطف أو الوجدانيات الأساسية، ونحن نشعر بها إذا حدث ـ لسبب من الأسباب ـ أن امتنع علينا وأصبحنا غير قادرين على السير لا اقترابًا ولا ابتعادًا ولا مواجهة للطريق الذي اعتزمنا السير فيه. فالتعارض الوجداني أو الصراع العاطفي ينشأ حين يريد المرء أن يذهب في اتجاهين أو أكثر في وقت واحد.

إن سيلفياس أرادت أن تدرس الفن ولكن والديها لم يريا أن الفن يناسب الفتاة كمهنة وعمل. وأحست هي أن آمالها قد خابت وأصبحت تعاني الشعور بالنقص. ولهذا ولغيره من الأسباب حقدت على أبويها وأرادت أن تصطدم بهما. ولكنها لا تستطيع أن تكسب قوتها. وأحبطت رغبتها في الابتعاد عنهما. وخافت أن تفعل أي شيء فيما يختص بموقفها. فهي تحب الفن وتكره والديها، وتخاف أن تترك البيت. وبذلك وقعت في دوامة صراع عاطفي ذي ثلاث شعب، وكان أي

شـيء تفعلـه للخـلاص مـن واحـدة منهـا كفـيلاً بزيـادة الآخـرين. فهـذا النـوع مـن الصراع متعدد الأطراف يعتبر طرازًا نموذجيًّا لمشاكلنا الإنسانية.

ولحسـن الحـظ فـإن سـيلفياس اسـتمرت في البحـث عـن طريقـة للخـلاص. فبحثت عن فكرة توحيد جامعة تساعدها على دراسة الفن وعلى تحدي والديها وعلى ترك المنزل والحصول على وجباتها بانتظام في نفس الوقت. وجاءها الـرد في شخص مهندس معماري. فاقترنت به لأنـه كـان موافقًـا علـى أطماعهـا الفنيـة وإن كان السبب الغالب أنهما أحبـا بعضـهما. واليـوم يعيشـان كفريق متعـاون. فكـل منهما يبذل قصارى جهده لإسعاد رفيقه والعمل على تحقيق ما يتمناه.

وألعـن أنـواع الكبـت ذلـك الـذي يحـاول حـل الإشـكال بإنكـار وجـوده، إن الاحتياجات والمطالب التي نشـأت عنهـا المشـكلة لا تـزاح بـالتمني. إنهـا تسـتمر في بقائها الهدام.. ولكن عندما يكبت المرء مطالبه واحتياجاته تتلاشى تدريجيًّا مـن الوعي أو الشعور أو العقل الظاهر إن لم يكن من الخاطر كلية وعندما تختفـي من الوعي فإنه لم يعد في مقدور المرء أن يعالجها بذكاء وحصافة.

لهذا السـبب فـإذا قامـت لـديك مشـكلة لم تجـد منهـا مخرجًـا فـلا تكبـت مطالبـك واحتياجاتـك. اركـن الموضـوع جانبًـا انتظـارًا لحـل. واصـبر علـى خيبـة مسعاك وترقب الفكرة التي تأتي بالقرار المريح السديد.

ولكن المشكلة العويصة هـي في الصبر علـى الفشـل وخيبـة المسـعى. فكيـف يستطيع المرء ذلك؟



- ٣ -

في الإكثار من المرح ما أمكن عون على ذلك. فإن في المرح البريء خيرًا كثيرًا. ويحدث في بعض الأحيان حينما أكون في شدة القلق على أحد المرضى الذي لا أستطيع فهمه أن يبرق في خاطري إلهام وبصيرة في الوقت الذي أكون فيه أتناول غذائي مع بعض الرفاق خفيفي الظل أستمع لنكاتهم وقفشاتهم وحكاياتهم المضحكة. إنها تشبه عملية تذكر اسم نسيته. إن مشكلتي تظل تتضح رويدًا رويدًا في خاطري وبينما أنا أفكر في شيء آخر إذْ بها تهبط فجأة وإذ الحل أمامي.

إن احتمال الفشل والصبر عليه يهون جدًّا لو أن لديك رصيدًا من الأشياء المشوِّقة التي تحب عملها. وهنا تظهر فائدة الهوايات في العون والشفاء. فأنا أعرف كاتبًا يلجأ إلى مجموعته من طوابع البريد يتصفحها إذا توقف في وسط فصل من الفصول. وقد أخبرني أنه يصل إلى حل لمشكلته بينما هو يقوم بفرز مجموعته من الطوابع منطلقًا في الأحلام عنها.

فمن هذا ترى أن الأفكار تنبت تحت مستوى الوعي. فالأفكار كلها هناك ولكن محاولة تطعيم الواحدة بالأخرى يعوق ما أسميه بالتفكير الطبيعي. أما إذا لم تحاول أن تستعجل الموضوع فإن الأفكار تنمو سويًّا وتتكامل بنفسها.

وكان الكاتب ثورو يقول: إنه يجب أن يترك هامشًا عريضًا في الصفحات التي تمثل أيامه. وكذلك يفعل كل مفكر مبتدع خلاق. فالانشغال أكثر من اللازم - كما لاحظ الأديب الإنجليزي روبرت لويس إستيفنسون - يقوم عقبة أمام وضوح الإدراك ونقاوته وأمام الحياة الغنية والعيش الدسم.

إنني أحب المشي. فأثناءه تهبط عليّ أحسن أفكاري، ولكن نظرًا لأني من طراز خاص من الناس فعلي أن أخلق لنفسي مهمة. وفي الطريق إلى مكتب البريد لأشتري طوابع أو في طريقي إلى المتجر لشراء بعض اللوازم أستمتع بمناظر المدينة وأصواتها وبتحريك عضلاتي، وأخيرًا أحس بالإثارة والنشوة اللتين أحبهما وأفضلهما على كل شيء في اللحظة التي تقفز فيها إلى رأسي الجملة أو العبارة التي كنت في انتظارها. ولقد حدثتني مرة الأستاذ تشارلس هورتون كولي العالم الكبير في علم النفس الاجتماعي عن أنه هو أيضًا يحب الوحي لعمله الخلاق بينما يكون سائرًا في الريف يحاول أن يميز بين الطيور وبعضها.

ولجميعنا احتياجات ومطالب شتى. وإرضاء واحدة أو أكثر منها يعاون على تخفيف ضغط مطالبنا التي لم تُشبع، وبذلك تؤدي في النهاية إلى حل أشد مشاكلنا إلحاحًا.

إنه لا معنى لإملاء ما يجب أن يفعله المرء ليستطيع الصبر على فشله واحتماله، ولكن هناك نصيحة قد تنفع وهي: تَمَيَّزْها حين تأتي وصمم على أن تصنع بها شيئًا. إنك تستطيع ذلك. فينما أنت في ترقب وانتظار لأحسن الحلول لمشكلة فشلك، صمم على أنك ستصبر على فشلك وتتحمله. وأنك تفعل ذلك على أحسن طريقة وأربحها لو أنك قضيت وقتك؟ تؤدي بعض الأشياء التي تستمتع بها. أما ما هي هذه الأشياء فكل امرئ يستطيع أن يقرر لنفسه.

وحدث أن أخطأت مرة فقلت لمريض أن يفكر في هواية جمع الصخور. فقد كان يعلم بعضًا من علم طبقات الأرض وعلم المعادن فظننت أن البحث عن الأحجار نصف النفيسة وصقلها ربما ترتاح إليها نفسه. فماذا تظن أنه فعل؟ لقد

هـوى الغطس ـ في الأعمـاق وهـو لا يكـل ولا يتعـب مـن التحـدث إلـيّ عـن الجمـال الذي وجده ـ في أعماق المحيط. فهل هناك أبعـد مـن هـذا عـن البحـث عـن الصـخور ـ في الجبال والصحراء؟

ومن يومها توقفت عن إخبار الناس بما يبتغونـه مـن هوايات، فليتبـع كـل فـرد نجمه. فسـيوجهه ويهديـه خيرًا مـن أي أطلـس للنجـوم قـد يفـرض عليـه مـن ناصـح يتدخل ـ في شئونه الخاصة.

وحدث أنني عندما كنت أعمل ـ في إدارة المحاربين القدماء أن أصابني الضجر المتزايد من عملي. فأكثر وقتي وطاقتي كـان يضيع ـ في التشـخيص ولا يبقـى إلا أقل القليل للعلاج. فسألت نفسي: ما الفائدة من التشخيص طالما أنـه لا يسـمح لـي بالاسـتفادة منـه ـ في معاونـة مرضـاي؟ وفـوق ذلـك لـيس ـ في مقـدوري أن أسـتقيل فورائي زوجة وطفلان لأعولهما. وـفي هـذه المرحلة لمشـكلتي قـررت بصـفة مبدئيـة أن أكره نفسي على حب التشـخيص أكثـر. فالتحقـت بمقـرر دراسـي ـ في تشـريح الأعصـاب ـ في كليـة طب اليـوم السـابع للادفنتسـت. كمـا درسـت مقـررًا آخـر ـ في تشـخيص الأعصـاب. وكــان هــذا مرحًــا ممتعًــا ولكنــه ـ في الواقــع لم يحــل مشكلتي.

وكـان بـين رفـاقي ـ في الدراسـة يـوجين زيسـكيند، وهـو الآن يعتبـر حجـة ـ في علاج الصدمات العصبية وكذلك زوجته السـاحرة وهـي معاونتـه ـ في نفـس الوقـت الـدكتورة إسـتر سـومرفيلد زيسـكيند، وكـذلك الـدكتور ميكـل روزاو الـذي ذاع صـيته الآن ـ في لـوس أنجلـوس كطبيـب أعصـاب. وكـان الجـو كلـه مرحًـا ومتعة، ولكـني كلما تقدمت ـ في التشخيص زاد إحساسي بالفشل وخيبة المسعى

لأنني لم أكن أستطيع الإفادة به في العلاج. وكان الأمر يبدو كما لو أنك تبذل أقصى جهدك للحصول على سيارة ثم لا يسمح لك بعد ذلك بالاستمتاع بقيادتها إلى أي جهة.

وفي حوالي هذه الفترة قضيت إجازة ممتعة في شبة جزيرة مونتيري. وهناك بين المناظر الجميلة والجو الذي يبعث القوة، نسيت كل مَللي من مستشفى المحاربين القدماء، واستطعت أن أحتمل فشلي يومًا بيوم، وفي الواقع نسيته تمامًا.

ثم جاءت المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرارات المربحة، وهي مرحلة البصيرة والإلهام. وفجأة هبط علي أنه لا شيء في الدنيا يمنعني من إشباع رغبتي في العلاج النفسي. فقد كنت حرًّا بعد الظهر، وكانت أمسياتي فارغة خالية. ربما لأنني لست في حاجة للاعتماد أساسًا على العلاج النفسي لكسب عيشي فلماذا القلق؟ وفي اللحظة التي وقعت فيها على هذا الحل البسيط الواضح شعرت بالزهو وأحسست كأني أطير في الهواء.

وعندما عدت إلى لوس أنجلوس استأجرت عيادة أحد الأطباء لأقضي فيها أمسياتي. وكان إيجارها منخفضًا وكنت سعيدًا بعملي في المساء، أما الأجر فلم يكن يهم. فلم تعد النقود عنصرًا في المشكلة. والآن أصبحت قادرًا على مزاولة العلاج النفسي حسب ما يرضي قلبي.

وكما حدث فقد وجدت نفسي بسرعة أجد من العمل في المساء ما لا أستطيع أن أفيه حقه، وعلى ذلك فقد استقلت من وظيفتي وأصبحت أول طبيب نفسي يفتتح عيادة في بيفرلي هيلز بلوس أنجلوس.

فتلقنت من هذه التجربة درسًا. فلقد أضعت عامًا بأكمله أدور في أوساط علماء الأعصاب، ولو أني أخذت من فشلي إجازة لمدة أسبوعين لاستطعت أن أخلص نفسي من اثنين وخمسين أسبوعًا من السخط والتبرم. صحيح أنني ازددت علمًا بعلم الأعصاب، ولكني كنت أستطيع ذلك بطريقة أو بأخرى وأنا أستمتع بممارسة العلاج النفسي.

إن مولد الفكرة الخلاقة مثير منعش. فإن أرشميدس العالم الفيزيائي الفذ الذي عاش في سيراكيوز حوالي عام ٢٥٠ قبل الميلاد يحكى عنه أنه قفز من حمامه الذي يستمتع فيه مسترخيًا وجرى وهو عاري البدن في شوارع البلدة وهو يصرخ: «وجدتها، وجدتها» عندما برقت فكرة الكثافة النوعية في خاطره. وأنا قادر على تصديق ذلك فقد كان بالتأكيد متبحرًا في علم الفيزياء لدرجة تكفي لتقدير أهمية اكتشافه.

وإليك ما حدث. فقد أعطى الملك هيرو أحد الصياغ قدرًا كبيرًا من الذهب ليصوغه تاجًا وصنع التاج وأرسله إليه. فكان وزنه وزن الذهب الذي سلَّم إلى الصائغ. ولكن الملك المتشكك تساءل في نفسه، ألا يجوز أن يكون الصائغ قد خلط بهاء فضة رخيصة مع الذهب الإبريز؟ وبذلك استبقى بعض الذهب لنفسه. فكيف يتأكد من ذلك مع أن التاج يزن بالضبط قدر الذهب الذي سلم إلى الصائغ.

وأحال الملك المسألة إلى أرشميدس. وصعق أرشميدس. فلم يكن يدري من أمر التحليل الكيماوي شيئًا. ولم يكن لديه من العلم ما يكفي. وأصبح وحيدًا في العالم تؤرقه فكرة لا بد من وجود طريقة جديدة لم يسبق اكتشافها في

تاريخ تغلغل البشرية في أسرار الطبيعة. فلا عجب أن نَحَّى مشكلته الصعبة جانبًا ليتيح لنفسه فرصة الاستمتاع بحمام دافئ.

ثم فجأة وقعت معجزة الفكرة الخلاقة. فقد ولدت فكرة الكثافة النوعية.

وكانت فكرة أرشميدس كالآتي:

أسقط التاج في إناء مليء إلى حافته بالماء وجمع الماء المزاح. وبعد ذلك أسقط قطعة من الذهب الخالص يعادل وزنها وزن الذهب الموجود في التاج في إناء مليء لحافته بالماء وجمع الماء المزاح. فإذا كان حجم الماء المزاح في الحالتين واحدًا فإن التاج مصنوع من الذهب الخالص، ذلك لأن مقدار الماء المزاح من أوقية من الفضة يختلف عن الماء المزاح من أوقية من الذهب. فلا عجب أن استفز الزهو أرشميدس فجرى عاريًا في شوارع سيراكيوز وهو يصيح «وجدتها!».

وليس أرشميسد بالشخص الوحيد الذي استمتع بالممارسة السارة للوقوع على الجواب الصحيح. ويرى الدكتور هتشنسون عن برتراند راسل ما يلي:

«في كل العمل الخلاق الذي قمت به كان في أول الأمر مشكلة، أي لغز لا يثير الارتياح. ثم يأتي بعد ذلك التركيز الاختياري الذي يقتضي مجهودًا عظيمًا. وبعده فترة من التفكير، وأخيرًا الحل الذي يأتي ومعه خطة كاملة لكتاب. والمرحلة الأخيرة تأتي عادة فجأة، وتبدو كأنها اللحظة المهمة لإنجاز هام يتلوها».

ويصل مرضاي إلى أحسن ما يلهمونه بين فترات العلاج. ولهذا السبب فأنا لا أضرب معهم موعدًا أكثر من مرتين في الأسبوع، وليس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع على الإطلاق. ولم أشذ عن هذه القاعدة إلا في النادر جدًّا وغصبًا عني وما ذلك إلا لأنني لم أجد طريقًا آخر أمامي.




والوصول إلى البصيرة أو الإلهام شيء والاحتفاظ بها شيء آخر، فالبصيرة قد تهرب منك، والاحتفاظ بها كالإمساك بالسمك. ففي اللحظة التي تقع فيها على المرء أن يبذل قصارى جهده في وضعها في الكيس، وقد وجدت أن البصيرة أو الإلهام إن ذهب منك فقد ذهب إلى الأبد بما يمسك به من الشص وحامله. ويجب أن توضع في الكيس وما زال الشص فيها. وعلى فكرة يبدو أن هذا أصعب درس على المؤلف المبتدئ أن يعيه، فإنه من الصعب عليه أن ينتزع نفسه من أفكاره السارة اللذيذة لكي يضع الفكرة الوحيدة الجيدة فيها على الورق. فيا له من ضال، إنه يظن أنه سيذكرها بالتأكيد.

ونظرًا لأن البصيرة مراوغة ولغيرها من الأسباب فأنا أسجل مقابلاتي في العيادة على أشرطة مسجلة. وبعد الساعة المحددة للعلاج أعطى الشريط للمريض ليسمعه في خلوته في بيته وفي وقت فراغه. وبهذه الطريقة يتذكر أي بصيرة أو إلهام هبط عليه وهو في العيادة.



- ٤ -

أما الخطوة الأخيرة في اتخاذ القرارات المربحة فتكون في اختيار البصيرة أو الإلهام الذي أو أوتيه المرء للتأكد من صلاحيته. فإن للإلهام الصحيح الحي حياة من نفسه. إنه ينمو. أما الإلهام غير الواقعي فإنه يبقى ثابتًا مجمدًا ومن الأفضل تركه.

ولحسن الحظ أن المرء ليس ملزمًا بالتصرف الفوري المباشر على أثر هبوط الإلهام عليه، فإذا كانت هناك مخاطر فيمكن اختباره في الخيال لتحاشي أي ضرر قد يقع. فسيكون هناك وقت كاف للتصرف والتنفيذ بعد أن يكون قد استوثق الإنسان إلى حد معقول أنه على الجادة والطريق الصواب.

ووقع أحد مرضاي في وسط صراع بين أمه وزوجته. وقد شعر ـ وأظنه على حق ـ أن كلتا السيدتين اللتين تكرهان بعضهما تفرضان عليه مطالب غير معقولة. فإذا صنع شيئًا لأمه خاصمته زوجته وظلت على ذلك أيامًا. وإذا رفض أن يصنع شيئًا لأمه أو لأخيه أو أخته خاصموه وابتعدوا عنه لمدة أسابيع. أضف إلى ذلك أنه كان في الواقع يريد أن يساعد أمه وأخاه وأخته إذا كان في مقدوره. فكان من الطبيعي أن يشعر بالتعاسة من الموضوع بأكمله.

وفي البحث عن حل هبط عليه هذا الإلهام، إنه سيحاول أن يدعو أمه وأخاه وأخته وزوجته إلى اجتماع حول مائدة مستديرة ليناقشوا خلافاتهم ليصلوا إلى تسوية لها ويقرروا ما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات. ومع هذا الحل شعر بالزهو الذي هو الخاصية اللازمة لإشراقة البصيرة.

ولكن قبل الدعوة لعقد الاجتماع تريث بعض الوقت ليتصور ما سيحدث فيه وتصور ما سيقوله كل واحد منهم وماذا سيكون رده على ملاحظات الآخرين. وكان ما رآه بعين خياله لا يبعث على الثقة والاطمئنان. فكل ما رآه كان عبارة عن معركة عائلية أكبر وأقوى من أي معركة ماضية يذكرها ، فضلاً عن أنه رأى نفسه يخرج من المعركة مثخنًا بالجراح أشد من ذي قبل. وبما أنه واقعي فقد ألغى الاجتماع أن يعقد وفرض على نفسه الانتظار والترقب لحل جديد يكون أجدى بصيرة لمشكلته.

ونحن كخارجين عن الموضوع من السهل علينا أن نخبره بما يصنع وإني لأتخيل بعض القراء يقولون:

❖ يا رجل. لماذا لا تفرض وجودك؟ قل لهؤلاء النسوة أين تنتهي حدودهن وأين تبدأ حدودك. اضرب الأرض بقدمك واجعل ما تقوله يبقى في وعيهم.

حسنًا فهذه النصيحة تبدو في منتهى البساطة وهي معقولة في الواقع، ولكن هذا الرجل قضى وقتًا طويلاً يفكر فيها بنفسه. فكما ترى أن السير في هذا السبيل يقتضي شجاعة وثقة بالنفس وهما خصلتان كان عليه أن يزرعهما في نفسه. وعندما حقق لنفسه الثقة بها أكد حقه في أن يؤدي مسئولياته بعدل وبذلك اكتسب احترام كل من يهمهم الأمر.

وكما سبق أن رأينا فإن الذكاء ليس كله ثقافة وتثقيفًا. وكذلك البصيرة أو الإلهام أيضًا. والناس يُقَوُّون ذكاءهم السمعي أو البصري أو العضلي بالتدريب على تحقيق الإلهام السمعي والبصري والعضلي. أو كما يعبرون عنها: إنهم يصلون إلى البراعة في السمع والبصر واللمس للأشياء. فالإنسان الذي تعلم

كيف يرى الصور ـ لا أن ينظر إليها فقط بل يراها ـ والذي تعلم كيف يستمع للسيمفونيات لا مجرد إنصات بل استماع يدرك ما أعني. وأي فرد تعلم كيف يمسك بكرة القدم أو بأداة يدوية سيفهم ما أعني بالبصيرة أو الإلهام البصري.

إنهم لم يصلوا إلى البصيرة والإلهام بالمحاولة والخطأ. فلقد توصلوا إلى فهم مضمون الأشياء بنفس الطريقة التي توصلوا بها إلى البصيرة أو الوحي أو الإلهام العقلي الثقافي. فهم أولاً قد شعروا بالتبرم لوجود مشكلة غير محلولة بين أيديهم. ثم مروا بمرحلة من الإحساس بالفشل وخيبة المسعى بينما كانوا يتعرفون على مكونات الموقف ثم ينحون المشكلة جانبًا لبعض الوقت يوجهون انتباههم فيه لشيء آخر، حتى تأتي اللحظة المفاجئة التي يبدو فيها الأمر بكامله مفهومًا. فقد حدث التكامل داخل أجهزتهم العصبية والعضلية، وفجأة يكتشفون أن سيمفونية من السيمفونيات أصبحت تثير مشاعرهم وأصبح لها معنى أو أن زيارة لمعرض للصور لم تصبح مملة أو أنه من الممتع المثير قذف كرة القدم في نعومة ودقة. لقد وصلوا إلى أحدها فحققوا البصيرة والإلهام.



ـ ٥ ـ

والتحول الديني أو العقائدي مثال آخر للبصيرة الخلاقة التي قد تقود إلى قرارات مجدية مربحة.

فقد يصبح شخص في أشد حالات السخط والتبرم بنظرته للحياة فهو لا يدري ما يريد ولا إلى أين هو ذاهب. وهو يتساءل:

ـ ما أصل الحكاية؟ ولماذا أنا على هذه الأرض؟ ولماذا حياتي لا معنى لها؟ فالنضال والألم والأسى، وفي الختام الهزيمة والموت تبدو كأنها الجزاء على حياة عشتها لا أعرف فيها معنى لنفسي أو لأي أحد غيري وما جدوى كل ذلك النضال، والجهد المضنى؟

هذه الأسئلة والمشاكل لا يمكن نبذها والقذف بها في الوحل. إنها حقيقة واقعة كالوعي نفسه. وقد يقول له الآخرون: إنه ليس من علامات الصحة أن تفكر في مثل هذه الأشياء ولكنه قد يرد عليهم بقوله: إنه ليس من علامات الصحة ألا تفكر فقط إلا في ابتزاز الدولار أو سهر ليلة حمراء في نادٍ ليلي. فهذا الإنسان وهو نفس متجسدة تبحث عن مأوى لروحه قد وصل إلى أزمة في حياته.

والبحث عن الاستقرار العائلي يكون دائمًا تجربة مضنية لها مطالب على قدرتنا على الصبر والتراخي والفشل ولكنه نوع من التوتر علينا احتماله. فالمرفأ الأمين الذي تستقر فيه الروح في أمان من أصعب الأشياء الوصول إليه. إنه لا يوجد في الإعلانات المبوبة في الجرائد، ولكنه يستحق البحث عنه لأن الإنسان الذي يجد مأوى روحه الصحيح، يجد لحياته معنى ويصل إلى راحة البال الحقيقية.

فكن على ثقة من أن الله سيتجلى عليك بطريقة ما في مكان ما. فلا تيأس. إن الذي يهجر حلمه الذي يطمح إليه إنما يهجر ذاته. ولكن إذا أتعبك التفكير فيه حتى لم يعد هناك مكان لمستزيد فدعه جانبًا وترقب الإلهام وانتظر البصيرة. فإذا لم تسرف في شدة المحاولة فإنها ستشرق عليك.

والمولى يتجلى على أشتات عبيده في صور شتى. ولهذا نجد من يتحولون إلى الكاثوليكية أو لغيرها من الشيع والطوائف أو لجيش الخلاص أو لأي نوع من الدعوات التي تستهدف إقرار مملكة السماء في الأرض. وهناك من يتحولون إلى دعوة الحقوق المدنية أو إلى دعوة زيادة الرعاية لمرضى العقول أو لدعوة تجميل المدن والمنازل. وبما أن الجزاء أوفى والمحصول غزير ـ ولكن العاملين قلة ـ فليس هناك حد لعدد ونوع المجندين اللازمين لإنفاذ مشيئة الله والعمل له.

والناس الذين يسيرون في مهامهم من يوم ليوم مؤدين عملهم ومؤدين ما يعتقدون أنه حق وعدل، هم العجلات التي تسير بها العدالة الاجتماعية والأخلاق. إنهم يحافظون على بقاء خير تقاليد المجتمع (وأسوأ تقاليده) سائرة في يسر وانتظام. إن المهدي إلى الدين الجديد، بحماسه الجديد، وطاقته الروحية هو الذي يمنح عجلات التقدم القدرة على التحرك والدوران وبغيره تتصلب العدالة الاجتماعية وتتجمد لتصير إلى رتابة خشنة قاسية فظة، وينحدر الدين إلى نوع من المواظبة على طقوس جوفاء لا معنى لها. إنه المهدي الجديد الذي ينقذنا من الجمود الممل. وإن المهدي الجديد إلى قيم روحية جديدة اكتشفها في حياته هو الذي يضفي على أية طائفة ينضم إليها نوعًا من الانقلاب أو التطور أو التحول الروحي.



- ٦ -

ما الذي يستطيع المرء أن يفعله ليفتح مصاريع «أبواب» البصيرة والإلهام؟ ليس هناك من أجوبة معتمدة مسجلة. وكل ما أستطيع عمله هو أن أقدم بعض المقترحات التي قد تجدي.

فبعض الباحثين يقولون: إن الصحة القوية هي إحدى المستلزمات والظروف التي تعين الشخص الذي يبحث عن البصيرة والإلهام. صحيح أن الصحة الجيدة مثل الرصيد في البنك شيء جميل ولكن المخترعين «كبتس وستيفنسون» ماتا بالسل في سن مبكرة. وقد قال ستيفنسون: إن الصحة الجيدة هي القدرة على أن تعيش بدونها. وكذلك مات الأديب ثورو بالسل وكثير من المخترعين ومنهم شارلس ستينمتز كانت بهم عاهات تعجزهم، وكانت فلورنس تايتجيل الرائدة في فن التمريض تشكو المرض المزمن. وبعض كبار الرسامين العالميين كانوا يشكون من قصور في النظر (ومنهم رسامنا الراحل صبري الذي كان قصير النظر وفقد الإبصار قبل أن يموت). كما أن هيلين كيلر أصابها العمى والصمم وهي لم تجاوز الثانية من عمرها. وفي الحقيقة أننا حين ندير أبصارنا حولنا نجد أن كثيرًا من أعظم الأعمال العقلية والروحية الجبارة قام بها أناس لم يكونوا يتمتعون بصحة طيبة.

وقد هبطت عليَّ فكرة لقصة كتبتها بعد ذلك أثناء إجراء عملية في عيني وكانت عيني تحت الضمادات.

ولا أريد أن أكون سلبيًا في هذه الناحية ولكنني أقول: إنني أقدر الصحة الجيدة، ولكن من المؤكد أن النقص في الصحة لا يمنع من التفكير الخلاق.

وماذا عن التحرر من القلق حول المشاكل العائلية والمالية؟ هذا أيضًا جميل، ولكن هل هو جوهري بالنسبة للإلهام؟ وهنا أيضًا تجب الصراحة فأقول لا أدري. ويقول الدكتور كانون: إن الصحة الجيدة والتخلص من القلق ضروريات للتفكير الخلاق، ولكن هذا لا يتفق مع تجاربي في الحياة وملاحظاتي. وأستطيع الإتيان بقوائم طويلة تحوي المئات من الأمثلة من تجاربي الشخصية ومن الملاحظات الإكلينيكية ومن المذكرات الشخصية، وفيها حدث الإلهام الخلاق لأناس في ضائقة وكانت محاولتهم لتنشيط قوة البصيرة قد أنتجت خلاصًا مطمئنًا من التوتر العصبي.

ويذكر الدكتور كانون الثقة بالنفس كشرط لازم يجب أن يسبق حل المشاكل. وهنا أتفق معه. فإذا علمت أنك قادر على حل مشكلتك فقد وصلت إلى نصف الحل قبل أن تبدأ. إن الإيمان المطمئن بالله وبالبشر وبنفسك كنز عظيم، ويجب ألّا يقلل أي فرد من قيمة الإيمان البسيط. فإن الإيمان قوة محركة للنفس. إنها أحد العوامل التي تساعد على تحقيق الشيء الذي تؤمن به.

وفي رأيي أن تشتيت الانتباه هو أكبر أعداء التفكير الخلاق، والمرء محتاج إلى التريث والهدوء والتحرر لكي يستطيع أن يفكر تفكيرًا يزدهر وينضج. ولست أعني بذلك أن يغلق الإنسان على نفسه الباب ويجتر مشاكله كما تجتر البقرة طعامها. ولكني أعني أن بضع ساعات تُقضَى في متنزه بين الأشجار والنباتات والسماء والسحب ومراقبة الحيوانات في غدوها ورواحها يمكن أن تؤدي إلى التكامل المفاجئ في التفكير وهو ما نسميه بالإلهام أو البصيرة. أما الانشغال الزائد والتشويش والمقاطعة فهي أعداء الفنان والمفكر والمبدع الخلاق. فالتليفون نعمة تشوبها الشوائب، فهو كثيرًا ما يرن في غير الوقت الملائم.





وماذا عن النوم؟

إن النوم يساعد على نسيان ما لا نفع فيه وما يقف في طريق نجاحنا، إنه يعاوننا على إيجاد التكامل فيما يبدو أنها أفكار لا رابط بينها ويخرج من المهارات تراكيب جديدة لها معناها.

ويمكن أن أتذكر قصصًا لا عدد لها عن أفكار لا تمضي مع الليل ولكنها تبقى لتزيد في ساعات اليقظة غنى وثروة. فقد قال عالم النفس الكبير ويليام جيمس: إننا نتعلم التزحلق على الجليد في الصيف ونتعلم السباحة في الشتاء. ويعني بذلك أنه في فترات راحتنا فإن عادات عدم الإتقان تُنسى وتختفي أما عادات الحذق والمهارة فتبقى في الذاكرة وتتكامل وتترابط. وبالمثل ما يحدث أثناء النوم وخصوصًا إذا كان مريحًا مليئًا بالاسترخاء.

وفي مقدورك أن تستغل ساعات نومك لتساعدك على حل مشاكلك، ولكن هذا الموضوع يحتاج إلى كلام طويل يقتضي أن نفرد له فصلاً. وهناك قاعدة لاتخاذ القرارات المريحة:

١ ـ اجمع كل الحقائق وانظر إلى مشكلتك من جميع النواحي.

٢ ـ نحها جانبًا بعض الوقت. ونم عليها. ودع القرار السليم يهبط عليك وأنت تقوم بأداء شيء آخر.

٣ ـ عندما تأتي البصيرة أي الإلهام، أقبض عليها. ضعها على الورق. لا تدعها تهرب منك.

٤ ـ راجع إلهامك لتتأكد من صحته وحيويته. فإن كان صحيحًا فإنه سيعيش وينمو.

□□□





الفصل السابع

وصفة للنوم المريح



الفصل السابع

وصفة للنوم المريح

- ١ -

لقد تبين الإنسان قيمة النوم. وثلث حياتنا نقضيه في النوم. وعلى هذا فإن النوم عملية فسيولوجية كبيرة. ومع ذلك كان النون ابن الفسيولوجيا غير المدلل. ولم يوجه العلماء أضواءهم الباحثة نحو النوم إلا أخيرًا. واليوم يستطيع هؤلاء العلماء أن يعلمونا كيف نذهب في النوم بسرعة وأن نزيد من فاعلية النوم بحيث تكون ساعات يقظتنا أكثر امتلاء.

والناس تعشق النوم لأن النوم شفيق رحيم. فقليل من الراحة وقليل من النوم يسدل الستار على أعمال النهار التي لم تتم، وعلى الذكريات المتنافرة وعلى ما واجهناه بعد الظهر من فشل لأننا لم نرتفع للمستوى الذي قصدناه عند الصباح. والنوم يمنحنا فترات استراحة بين الفصول العنيفة لمسرحية الحياة.

وعلى العموم فإن لكل يوم طرافة وإن الغد قد يكون خيرًا من اليوم. وعلى ذلك فحين يسدل الظلام أستاره على الكون نذهب للنوم حتى نحس بالتحسن وحتى نصحو وقد تجددنا لنقابل تحديات إقبال النهار وإشراق الشمس.

والنوم يجدد فهو يعيد بناءنا من جديد. ويزيد على ذلك بأن يمحو أخطاءنا. وعندما يؤجل شخص اتخاذ قرار ما قائلاً: «سأنام عليه» فإنه بذلك يأخذ في



الاعتبار الحقيقة الفسيولوجية وهي أنه في النوم يزيد بصره حدة، أما دقائق التفاصيل التي لا رابط لها فإنها تمحى من العيون.

ولقد ذكرت قول ويليام جيمس: إننا نتعلم التزحلق على الجليد في الصيف ونتعلم السباحة في الشتاء. فهو يعتقد أن عدم الاستعمال يساعدنا على نسيان العادات التي تتعارض مع الكفاية على حين نذكر الحركات ذات الفاعلية المجلبة للجزاء. وبالمثل فإن النوم يساعدنا على نسيان ما كان نسيانه خيرًا. كما يزيد النوم حدة في إحساسنا بالأبعاد ويقوي ملكة الحكم على الأشياء. إنه يعيد التكامل إلى الجسم والعقل والروح ويعيد وحدتنا مرة ثانية.

وينظر من لا يعلم إلى النوم على أنه شر لا بد منه وضياع للوقت الثمين. فهم يظنون خطأ أنه لا شيء يتم أثناء النوم إلا التعويض الجسدي للطاقة، صحيح أن طاقاتنا تتجدد أثناء النوم. ولكن للنوم فوائد أكثر منذ ذلك فنحن نتعلم أثناء النوم.

نعم في استطاعتنا أن ننمو عقليًّا أثناء النوم. فقد أدرك الموسيقي موزارت موسيقاه المسماة «الناي السحري» أثناء النوم، ولم يكن هو أول ولا آخر من منحهم النوم هدايا جميلة سعيدة.

فالنوم ما هو إلا توقف جزئ لنشاطنا العقلي والجسماني، فلا أحد ينام تمامًا. والناس يدركون هذه الحقيقة حينما يقولون: إنهما ناموا نومًا جيدًا أو رديئًا. فهم بذلك يشيرون إلى حالة نومهم وإلى درجة توقف النشاط العقلي والجسمي.

ففي نومهم الرديء كانت عضلاتهم متوترة، واستنفدت طاقاتهم إلى حد كبير، وربما كانت أحلامهم غير سارة. أما إذا كان نومهم جيدًا فقد كانت

عضلاتهم مسترخية وكان نومهم بلا أحلام وتخلصوا من النفايات المتراكمة في أنسجة أجسامهم. وعلى هذا فمن المهم ألّا ننام فحسب بل أن ننام جيدًا ، فالنوم الصحي ضروري للصحة والسعادة.

وقيمة النوم ليلاً يمكن الحكم عليها وتقديرها بحالة النوم وطول استمراره. ومن هنا يأتي السؤال: كم من الوقت يلزم للنوم؟

فالأطفال في سن أقل من ستة أشهر يجب أن يناموا خمس عشرة ساعة في اليوم على الأقل، وبعضهم قد يحتاج إلى أكثر من ذلك. فحياة الطفل كلها نوم يقطعه فترات قليلة للطعام. والأمهات اللائي يطعمن أطفالهن وهم جياع يغرسون فيهم عادات نوم طيبة تفيدهم في مستقبل أيامهم. وقد نصح أطباء النفس أطباء الأطفال أن يتخلصوا من نظام التوقيت الصارم لتغذية الطفل. فمعدة الطفل لا تعمل وفقًا للساعة.

وكلما زاد تحكّم الطفل في عضلاته زاد اهتمامه الإيجابي بالعلم. وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة وقت يقظته، وعلى ذلك يقل نومه وعمره بين ستة أشهر وسنة. وعندما يبلغ عمره عامًا تصل ساعات نومه إلى ثلاث عشرة ساعة في اليوم. وبين الثانية والخامسة يقضي في النوم بين إحدى عشرة واثنتي عشرة ساعة في اليوم. ومن المهم أن تكون له فترة قيلولة بعد الظهر على الأقل حتى يبلغ السابعة. وبعد السابعة يحتاج فقط لحوالي ثماني ساعات يوميًا.

ولقد ذكرت قبلاً شيئًا عن دراسة تيرمان لألف طفل موهوب، وقد وجد أن الأطفال الأذكياء تحت سن الساعة ينامون وقتًا أقل من غيرهم الأقل ذكاء، ولكن عندما يكبرون هؤلاء الأطفال يبدو أنهم في حاجة أكبر للنوم.

فحساسيتهم الزائدة قد تزيد في يقظتهم وهم صغار ولكن مع النمو فإن نشاطهم الذهني والجسمي المتزايد يؤدي إلى زيادة في التعب ويقتضي بالتالي زيادة في النوم.

وبعد الأربعين لا يحتاج الكثير من الناس إلا أقل من ست ساعات للنوم، وغيرهم يعيش على سبع، ومهما كان فإن بعض الناس يحتاج إلى حوالي عشر ساعات ليحس أنه في أحسن حالاته. وعند التفكير في حاجة الكبار إلى النوم يجب أن يكون للفروق الشخصية أهمية أكثر من الإحصائيات. وأنت نفسك أكبر حجة في العالم على مقدار ما يلزمك من النوم؟

وبصفة عامة فإن النساء أكثر حاجة إلى النوم من الرجال. وهنا أيضًا يجب أخذ الفروق الشخصية في الاعتبار ولكن في المتوسط تحتاج النساء إلى ساعة أزيد في النوم من الرجال.

وقد وجدت أن الذين يعملون برؤوسهم يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من الذين يعملون بأيديهم. ولا يرجع هذا إلى زيادة التوتر في الذين يعملون برؤوسهم. فإن التوتر العصبي لا يميز بين المهن والأعمال. وقد وجدت من خبرتي أن الذين يعملون بعقولهم يعانون من التوتر العصبي أقل من الميكانيكيين وغيرهم من الحرف اليدوية.

والممارسة الانفعالية في المساء حتى ولو كانت سارة فإنها تجعل النوم مضطربًا. فإذا كانت من النوع غير السار فإنها تسيء إلى النوم إلى حد كبير، والأطفال قبل أيام التليفزيون الذين كانوا يلعبون حتى يسدل الظلام ستاره فيذهبون للفراش كانت لديهم فرص أحسن لتنمية عادات نوم طيبة من ذلك




الطفل الذي يذهب إلى الفراش بعد أن يظل يراقب المعارك والقتال والموت المفاجئ على شاشة التليفزيون.

كما أن الحالة النفسية التي تكون عليها وأنت ذاهب إلى الفراش يكون لها قطعًا تأثير على حالة النوم وطول مكثه. وأنا أنصح المرضى الذين يقومون بأعمال ذهنية أكثر أن يقرءوا في المساء كتابًا مسليًا أو يبعث على التفكير أو ينصتوا إلى الموسيقى. فهذا المدخل إلى النوم كفيل بتحويل العقل عن مشاكل اليوم وينشط النوازع الرقيقة ويزيد العقل حدة والقلب دفئًا. فالقراءة أو سماع الموسيقى يعد المسرح - على حد تعبيري - لنوم ليلة منعشة سارة.

ويجب على الإنسان ألا يحمل معه إلى الفراش مشاكله ومسئولياته فلن تستطيع لهما شيئًا حتى الصباح فلتطرحهما جانبًا كأعمال لم تتم ولتُغْلق عليها حتى الصباح. وغالبًا ما تجد أن ضوء الصباح قد جعلها تتضاءل وتبدو أقل حجمًا مما كانت عليه في ظلام المساء السابق.

والجوع يتعارض مع النوم. فإذا كان الإنسان جائعًا فإن معدته تتقلص بانتظام. وتقلصات الجوع تؤثر على حالة النوم وطول مكثه. وبعض الناس يتناولون طبقًا من الحساء أو البسكويت مع اللبن قبل النوم. ففضلاً عن أن هذا يزيل الشعور بالجوع فإن قليلاً من الطعام الخفيف في المعدة يجعل الدم يسري بعيدًا عن المخ ويتجه إلى البطن. وهذا يبعث على النعاس.

ويجب على الإنسان ألا يثقل على معدته وهو ذاهب إلى الفراش، فإن النشاط الزائد للمعدة يتعارض قطعًا مع النوم السليم.

والحَشِيّةُ الجيدة مما يعين على النوم أيضًا. ويجب ألا تكون رخوة زيادة عن



اللازم. فإن الإنسان يستطيع أن يسترخى أحسست بكثير على حشية مستندة إلى زنبركات مشدودة إلى درجة معقولة. وبعض الناس يضعون ألواحًا من الخشب تحت الحشية ولكن خير منها الزنبركات المشدودة. والشرقيون ــ ولهم دون الناس قاطبة خير عادات النوم ـ ينامون على حشيات جامدة أو فراش مبسوط على الأرض. والأمر متوقف على عاداتك التي درجت عليها.

وكثير من الناس يتبعون العادة السيئة بأن يدلفوا إلى الفراش ويقرءوا حتى يغلبهم النعاس. وأنا أعترض على ذلك لأسباب ثلاثة. وأهم هذه الأسباب أن القراءة في الفراش تعود الإنسان على ألا ينعس بسرعة، كما أن القراءة عند النوم لا تدعو إلى التفكير والتأمل. وفضلاً عن ذلك فإن لهذه العادة آثارًا مؤذية قوية على العين.

فإذا رغبت في القراءة، فافعل ذلك في جلسة مريحة تحت ضوء كاف حتى يمكن الإمساك بالكتاب على مسافة مناسبة من العين. ويستحيل عليك أن تفعل هذا وأنت في الفراش. فليس الفراش مكتبة بل الفراش مكان للنوم.

فإذا وجدت بعد ذهابك للفراش أنك لا تحس بالنعاس وإذا كانت القراءة تبعث فيك النعاس، فاترك الفراش واقرأ وأنت في كرسي. ولا تقلق من أن النعاس لا يغلبك. بل استغل صحوك في اقتطاف شيء من الحكمة أو التسرية من كتابك. وما إن يداعبك النعاس حتى تذهب إلى الفراش وتنام واغرس في نفسك العلاقة العادية والصلة بين الفراش وتوقع النوم.

والتعب الزائد يجعل النوم مضطربًا. ولهذا السبب أنصح بأخذ فترات قيلولة أثناء النهار. إن النعاس لمدة نصف ساعة قبل العشاء يبعث على النشاط بشكل

خاص. وقد اعتاد كثير من رؤساء الولايات المتحدة القيلولات القصيرة، ومنهم الرئيس ودرو ويلسون، وكلفين كوليدج والنعاس لفترات قصيرة يرجع إليه بعض السبب للطاقة الجبارة التي كان يتمتع بها أولئك الرجال المملوؤون بالحركة مثل أديسون، وتشرشل.

وهناك بلا شك أوقات يصعب على المرء فيها أن يعيش حياة عادية متجنبًا الإرهاق الزائد. والإنسان ليس آلة يمكن أن تفتح وتقفل بساعة أوتوماتيكية. وأنا عندما أضطر للقيام بأمر يستدعي بقائي يقظًا لمدة ست عشرة ساعة فإني أقوم به ثم آخذ حظي من النوم. وأنا أعلم أن هذا لا يتفق مع القوانين الفسيولوجية، ولكني شيء أكثر من مجرد حيوان يجب أن يظل في أحسن حالة صحية.

وعندما أكون في حالة شديدة من التعب يتأبى عليَّ النوم ولكي أدرك ضرورة الراحة لاستئناف العمل في الغد آخذ منومًا. وهذا لا يحدث كثيرًا، وربما لا يزيد ذلك عن ست مرات في العام.

وغالبًا ما أنصح مرضاي بأخذ المهدئات المنومات. فإن النوم الجيد عادة. واستعمال المنومات بحرص غالبًا ما يساعد على غرس عادات نوم طيبة. وإني لأشعر أن الأطباء النفسانيين الذين ينكرون هذه المعونة الطيبة على مرضاهم إنما يتنازلون عن الحقوق والالتزامات التي يفرضها عليهم تعليمهم الطبي. كما أني أشعر أيضًا أن الأطباء الذي يعالجون الأرق بالعقاقير فقط يقدمون لمرضاهم شيئًا أقل من الفرصة الطيبة. فالاحتراس مع استعمال المنومات نعمة وهي من أعظم النعم التي منحها الطب الحديث.

وبعض مرضاي يصيبهم التوتر لدرجة لا يستطيعون معها النوم، وأبلغني أحدهم وكان لاعب شطرنج أنه بعد أمسية في لعب الشطرنج يظل يكرر اللعب مرات عندما يذهب إلى فراشه.

وقد اقترحت في هذه الحالة تشتيت الذهن كطريقة لوضع الفرامل. فأخبرته بأن يضع لوحة ويلعب عليها قليلاً من ألعاب اللاعبين الكبار وذلك قبل أن يذهب إلى النوم. فإن الاستعانة بأفكار الآخرين كانت طريقة طيبة لمنعه من التفكير بنفسه. فضلاً عما لها من قدرة على تلطيف حدة الزهو بالنفس التي أثارها الدخول في مباراة تنافسية.

وهناك مريض آخر كان يصاب بالتوتر أثناء المؤتمرات والمعارك السياسية. فكونك تهتم بشكل إيجابي بمصير أمتك شيء، فإن كل مواطن يجب عليه أن يهتم بالتيارات السياسية المعاصرة. ولكنه شيء آخر مختلف أن تربط نفسك بمصير الأفراد المرشحين إلى درجة تضر بصحتك، ولأن تهجع في فراشك وتقوم بوضع الخطب السياسية نوع من أحلام اليقظة تكشف عن حياة فاشلة.

واكتشاف الفشل والقيام بعمل يتسم بالذكاء إزاءه أفضل بكثير من العيش في الحياة السياسية بالوكالة.

وإذا شعرت بالتوتر الزائد حول مشكلة شخصية فمن الأفضل أن تأخذ إجازة. فتنحية الموضوع جانبًا من الذهن لفترة قصيرة يتيح لك الفرصة أن تراه في أبعاده الحقيقية. والنظرة الواسعة الرحبة تعينك على اتخاذ قرار سليم وبطريقة جديدة للنظر إلى مشكلتك. أما النوم في الفراش والتفكير في مشكلتك القديمة فلن يفيد إلا في أصابتك بالأرق وعدم القدرة على التفكير بوضوح أثناء ساعات النهار.





قاعدة رقم ١

١ ـ تجنب المواقف الانفعالية في وقت النوم.

٢ ـ استعد للنوم بقراءة شيء سار أو بسماع موسيقى ممتعة قبل الذهاب إلى الفراش.

٣ ـ أجل التفكير في مشاكلك ومخاوفك ووساوسك حتى الصباح. وإذا لزم الأمر فاكتب المشاكل المطلوب التفكير فيها في الصباح ولكن اطرحها من ذهنك حتى الصباح.

٤ ـ الوجبة الخفيفة عند النوم قد تعينك ولكن تجنب الوجبات الثقيلة.

٥ ـ من أحسن الاستثمارات حشية مريحة على زنبرك مشدود في توتر معقول.

٦ ـ لا تقرأ في الفراش. وإذا استعصى عليك النعاس وأردت القراءة فقم من الفراش واقرأ لفترة ثم عد إلى الفراش.

٧ ـ إذا منعك التعب المفرط عن النوم فاطلب من طبيبك أن يصف لك منومًا. فمثل هذا الإجراء على فترات متباعدة قد يعينك على غرس عادات نوم طيبة.

٨ ـ لا تجعل نفسك نهبًا للتوتر في مواقف لا تعنيك بطريق مباشر. وتعلم أن تقصر اهتمامك على شئونك.



- ٢ -

يختلف الخبراء مع بعضهم في نظرياتهم عن النوم. ولكن هناك نقطة يجمع عليها الجميع وهي أنه لكي تحسن من حالة نومك وطول أمده يجب عليك أن تسترخي.

إن كل استجاباتك للحياة إما حركية عضلية وإما عن طريق الغدد وتعليمك بأكمله وذكرياتك كلها مرتبطة في وثوق مع عاداتك في تقليص العضلات وإرخائها. فالعضلات جزء في آلة التفكير عندنا.

ربما تكون قد شاهدت شخصًا قد استبد به الانفعال الشديد وهو يخاطب نفسه بصوت عال. إنه كان يفكر ولم يكن في استطاعته التفكير دون استعمال الكلمات. وأغلبنا لا يحرك شفتيه وهو يقرأ أو يفكر ولكنا قطعًا نستعمل عضلاتنا. وقد أثبتت الاختبارات الدقيقة لتقلصات العضلات أننا في أثناء التفكير نقلص ونرخي عضلات الحبال الصوتية.

وهناك ست عضلات متصلة بكرة العين الواحدة. ونحن لا يمكننا القيام بتصور أي صورة دون أن نقلص ونرخي هذه العضلات. وأعود فأكرر أن العضلات هي جزء مكمل لآلتنا المختصة بالتفكير.

ولنوضح ذلك أو لنأخذ مثلاً من أحلامنا. فالحلم أو الرؤيا هو ميل للتصرف مستمر أثناء النوم. ونحن حين نرى رؤيا في المنام نكون في يقظة جزئية. وتستمر عضلاتنا في الانقباض والانبساط لكي تقوم بتنفيذ نفس النوازع التي تحركنا ونحن في حالة اليقظة. وبقدر ما تكون الرؤيا واضحة ما تكون الدقة التي تتحرك بها العضلات إطاعة لهذه النوازع ونحن نيام.





وواضح الآن أنه لكي ننعم بالنوم العميق الذي لا تتخلله أحلام والذي يدوم أمدًا كافيًا لا بد من إرخاء عضلاتنا. ولحسن الحظ أنه ليس من الصعب تعلم أداء ذلك. وعادة يستغرق الشخص البالغ عادي الذكاء حوالي عشرة أسابيع ليتعلم كيف يسترخي. وعلى أية حال فسيلاحظ التحسن في نومه بمجرد أن يبدأ في التعلم.

وطريقتي التي أسميها التوجيه الذاتي للاسترخاء طريقة بسيطة سهلة ميسورة التعلم. ففي كل يوم جرب مرتين أن تستلقي في حجرة مظلمة هادئة، فك ملابسك. وأسند رأسك بوسادة صغيرة حتى يتدحرج رأسك إلى الخلف لا تضع الوسادة تحت أكتافك.

ومن المفيد وضع وسادة تحت الركبتين لتمنع احتقان الدم وتراكمه في مفصل الركبة، وفي نفس الوقت فوضع وسادتين على جانبي الجسم يقوم بسند المرفقين. والآن أنت على استعداد كامل لتعلم الاسترخاء وهنا يأتي دور التوجيه الذاتي.

وعندما تأخذ الشهيق فكر في «الذراعين» وعندما تعطي الزفير فكر في «استرخاء أكثر فأكثر فأكثر». كرر ذلك خمس مرات. ثم افعل نفس الشيء ولكن في هذه المرة وجه الأمر لرجليك لكي تسترخي أكثر فأكثر فأكثر. وبعد توجيهك لرجليك بالاسترخاء أثناء خمس دورات تنفس، وجه ذراعيك مرة ثانية. ثم وجه رجليك للاسترخاء. استمر في تكرار هذه العملية لمدة ثلاثين دقيقة.

وقد تجد في البداية أن توتر عضلاتك قد يتدخل ويشوش قدرتك على التركيز فيما تفعل. ولكن بالاستمرار والمثابرة تجد أنك بالتدريج تسترخي

أكثر فأكثر حتى تصل إلى درجة أن التوتر العضلي غير المرغوب لا يقوم ولا يتدخل ويشوش عليك تفكيرك. واذكر أنك إذا فكرت في أنك لا تستطيع الاسترخاء فلن تستطيعه، أما إذا فكرت في قدرتك عليه فستستطيعه.

وبمرور الوقت ستجد أنه في مقدورك أن تأمر أجزاء أخرى من بدنك بالاسترخاء. وسيحدث بنفس الطريقة لعضلات ظهرك وصدرك وأكتافك وعنقك والوجه وكرة العين وفروة الرأس. وسيكون من الطبيعي أن يسقط لسانك إلى الأمام وإلى الأسفل في مواجهة أسنانك ولا يعود للالتصاق بسقف الحلق. وما إن ترخي ذراعيك ورجليك حتى تبدأ في الإفادة من استغلال التأثير الانتشاري الذي يجعل جميع عضلاتك تسترخي جزئيًا.

وهناك ثلاث قواعد بسيطة يجب تذكرها:

١ ـ لا توجه انتباهك للطريقة التي تستنشق الهواء بها. دع رئتيك تأخذان الهواء قليلاً أو كثيرًا حسب حاجتهما. فإنهما أمهر منك في ذلك. فدعهما تعملان لك.

٢ ـ وعند الزفير ستجد أنك بالتدريب والخبرة سيكون في مقدورك أن تخرج الهواء من رئتيك قدرًا أكبر مما تنتظر. فمد عملية الزفير ومط فيها وأطل وقتها بتكرار كلمة أكثر فأكثر توجه بها عضلاتك.

٣ ـ هذه القاعدة مكملة للقاعدة رقم ٢ فلا تكن في عجلة من أمرك وأنت تستنشق الهواء. تمهل قليلاً بين كل دورة تنفس.

فإذا تدربت على الاسترخاء بهذه الطريقة فإن نومك سيتحسن إلى درجة عظيمة جدًا. وفي نفس الوقت تجد أنك قد استفدت عرضًا بعدة أشياء ستصبح في مقدورك. ستصبح أكثر هدوءًا وأقل استثارة. كما ستتمتع بنصيب أوفر من

السيطرة على نفسك. وستكون ساعات يقظتك أكثر فاعلية. وخير من ذلك كله أن نومك لن يصبح فقط أكثر إنعاشًا بل سيصبح في الواقع أكثر إبداعًا وقابلية للخلق. ولن تفكر فيه أبدًا بعد ذلك على أنه مضيعة للوقت.

قاعدة رقم ٢

تدرب على التوجيه الذاتي للاسترخاء. علم نفسك الاسترخاء وداوم التدرب على ما تعلمت.



- ٣ -

إن الحالة النفسية التي تذهب بها إلى الفراش لها شأن كبير في النوم كمًا وكيفًا.

وقد حدثني أحد مرضاي أنه كان دائمًا يستيقظ بعد أربع ساعات من النوم ليذهب للحمام. وكنت أعلم أنه عندما كان يذهب إلى الفراش كان ينتظر أن يستيقظ في غضون أربع ساعات فكان من المؤكد أن يفعل. ولكن لماذا كان يتوقع الاستيقاظ؟

وبقليل من التحليل النفسي أمكن الوصول إلى الأسباب. فقد كان وهو طفل يبول على نفسه في الفراش. فطبع أبواه في عقله ضرورة الاستيقاظ كل أربع ساعات ليذهب إلى الحمام. وقد عززا مطلبهما بوجود ساعة منبه فإذا لم يمتثل لجرسها كان نصيبه الضرب. فصار عنده الاستيقاظ كل أربع ساعات عادة.

وبعد أن توقف عن التفكير في نفسه كطفل في الرابعة من عمره متعطش لرضا والديه وخائف من عقوبتهما (ومنها سحب عطفهما) استطاع أن ينام الليل بطوله دون انقطاع.

ومريضة أخرى كانت تخشى الذهاب إلى النوم. وكان النوم عندها معادلاً للموت. ولا يغيب عن البال أن هذا وهم شائع. فبعض الآباء يقولون لأطفالهم عندما يموت شخص ما: «إنه ذهب في النوم» فإذا صدق الطفل وآمن بأبويه فإن عادة الخوف من النوم تتغرس فيه.

لماذا لا نستطيع إخبار الأطفال بالحقيقة من أن الجسم فقط هو الذي مات ودفن في التراب. أمَّا الروح فما زالت حية لتسعد وتبارك الذكرى لأولئك الذين يحيون ذكراها؟






إن الأطفال يفهمون الكلام البسيط الصريح، ولكن الغالب أن أقرباءهم الكبار يخشون جداً من التعبير عن الحقيقة ببساطة. إن الشخص معسول الكلام الذي لا يحمل الكلام على معناه ليس كذابًا فقط بل إنه جبان.

وبعض الآباء يرسلون أطفالهم إلى الفراش كنوع من العقوبة. فمثل هؤلاء الأطفال قد يشبون وهم يكرهون الفراش فهم يقرنون الفراش بالسلطة المتحكمة البغيضة. وقد ساعدت المرضى على تصحيح حالاتهم النفسية واتجاهاتهم نحو النوم بتعليمهم أنهم لم يعودوا بعد أطفالاً، وأنهم الآن يذهبون إلى الفراش طوعًا واختيارًا، وأن النوم ليس نوعًا من العقوبة ولكنه فرصة لحياة أكثر غزارة.

وآخرون من المرضى عندهم حالات نفسية إرغامية نتجت عن الإكراه على الذهاب إلى الفراش والنوم. وأحد هؤلاء المرضى كان يشعر أن عليه أن ينام في اللحظة التي يضطجع فيها في الفراش. وكان كثير القلق من احتمال ألا ينام مباشرة فور ذهابه إلى الفراش لدرجة أنه يظل مسهدًا نصف ليلته.

وهنا تظهر قيمة الإيمان في تقوية الذات. فإن الإنسان الذي يعرف أنه سيحصل على راحة طيبة من ليلته ويستيقظ منتعش الجسد والعقل فإنه أكثر الناس احتمالاً في النجاح في ذلك. فإن الشك أحد أسباب الفشل، والإيمان قوة غلابة تحمل الإنسان إلى النجاح.

والطريقة التي تعلمتها واستعملتها في الحصول على الاسترخاء من المحتم أنها ستكون عونًا لك على النوم السريع السليم طويل الأمد. وإليك كيفية استخدامه:

تدرب على التوجيه الذاتي للاسترخاء، وبعد ذلك أعط لنفسك التوجيهات للنوم. فعند الشهيق قل لنفسك دون ارتفاع الصوت، «إنني مستغرق»، وعند الزفير قل «في النوم».

وفي الدورة التنفسية الثانية قل في الشهيق «تمام» وعند الزفير الاسترخاء وأكثر فأكثر فأكثر.. وأنت تزفر.

وفي الدورة التنفسية الثالثة قل «طوال الليل..» عند الشهيق ثم عند الزفير قل «بطوله بطوله بطوله..». فهذه الطريقة وهذا الأسلوب كفيلان بأن يفيدا أي شخص يريد حقاً الإفادة منهما.

وأولئك الذين يجربون هذه الطريقة بطريقة جديدة لمدة عشرة أسابيع ثم يجدون أنفسهم ما زالوا يشعرون بالتوتر والانشغال من ناحية الأرق يجب أن يستشيروا الطبيب للإفادة بنصيحته ومعونته فكثير من الناس ليس في مقدورهم معاونة أنفسهم ولهذا وجد الأطباء فلا تخش اللجوء إليهم. فإنما وجدوا لذلك.

وكثير من حالات التوتر شفيت بتغيير الحذاء إلى حذاء مريح يناسب القدم جيداً طبقاً لمواصفات جراح المفاصل والعظام أو باستعمال عدسات أدق طبقاً لمواصفات طبيب العيون. فإذا لم تستطع تعلم الاسترخاء فلا تتسرع في إلقاء اللوم على نفسك. فقد تكون هناك أسباب مرجعها إلى جسمك. فاستشر طبيبك ودعه يقدم لك المعونة.

قاعدة رقم ٣

قبل أن تستغرق في النوم مباشرة أعط لنفسك توجيهات بأنك ستنام مسترخياً. إنها تنفذ وتفيد.





- ٤ -

أثبت العلماء كحقيقة قائمة أننا نتعلم أثناء النوم. فكيف نستفيد بهذه المعرفة أنفسنا في حياتنا اليومية؟

إن في مقدورك الاستعانة بما أسميه «النوم المنظم الخاضع للسيطرة» وإليك الطريقة لذلك. فعندما تحس بالنعاس أعط لنفسك توجيهات بأن تفعل في الغد ما كنت تحب أن تفعله اليوم.

فبينما أنت نائم تعلم السيطرة على حالاتك النفسية أثناء النهار. فهناك رجل اعتاد أن يستيقظ من النوم وهو يشعر بالانقباض فبدأ بإعطاء نفسه تعليمات آخر دقيقة: «في الغد سأصحو وأنا أغنى».

وقد أخبرني أن الأمر لم يقتصر على حدوث ذلك بالضبط بل إن الحالة النفسية بإحساسه بالسعادة ظلت تلازمه طوال النهار. ثم استطرد يقول: «لسبب من الأسباب يبدو أن الناس ازدادوا حبًّا لي عن ذي قبل».

ومن الحقائق النفسية أن وجداننا وعواطفنا تميل للتأثر بالطريقة التي نتصرف بها. فتصرف وتحرك كأنك سعيد وستشعر بالسعادة. كما أن من الحقائق الاجتماعية أن غيرك من الناس يتجاوبون مع حالاتك النفسية وعواطفك بأسرع مما يتجاوبون مع آرائك وأفكارك. فالمرح يثير المرح والحالات النفسية تضاعف نفسها كالتفاعل الكيميائي المتسلسل. وعلى ذلك فإنك بسيطرتك على أحوالك النفسية تساهم بنصيبك في المجموع الكلي للإشراق البشري. ويقوم رفاقك بعكس حالتك وردها إليك ثانية.

وإنك لتستطيع التغلب على الخوف من الناس بنفس الطريقة التي تغرس بها حالة نفسية مرحة سعيدة. ففكر وأنت تذهب في النوم أنك ستتذكر في الغد أن

الناس هم مجرد بشر لا يختلفون عنك في شيء.

وقد أبلغتني إحدى مرضاي:

❖ لقد قضينا أسبوعًا في الجبال أنا وزوجي وولداي وأسرة أخرى. وعند الظهر ركبنا السيارة إلى شاطئ لاجونا وتوقفنا أمام مطعم فاخر. وكان الأطفال جياعًا، وأرادت الأسرة التي ترافقنا أن نتناول الغداء أيضًا. ولكن التراب كان يغطينا وتظهر علينا وعثاء السفر. كما لو كنا مجموعة من الغجر. وفي الأحوال العادية كنت أموت لو أني أقدمت على دخول مطعم متحضر ونحن على ما نبدو عليه. ولكني كنت في الليلة السابقة قد أعطيت نفسي تعليمات أخرى دقيقة علمتني إياها. فقلت وكررت لنفسي قبل أن أذهب في النوم: «الناس ما هم إلا بشر»، وعندها قلت لنفسي: «تعالى، ولم لا؟ إنهم مجرد بشر».

وأخذ زوجي الأطفال إلى غرفة الرجال حيث قام بتنظيفهم. وأصلحت أنا من وجهي في غرفة السيدات.

وكانت الوجبة كاملة وكان النادل رائعًا فلم يكن يضن بمجهود لإرضائنا. إنني تقريبًا لا أحس بالخجل والحياء الذي اعتدت أن أحسه. فمهما كان الأمر فالناس مجرد بشر، وهم تقريبًا لا يهتمون بي ولا يخيفونني كما اعتدت أن أتصور. وفي الحقيقة أنني بدأت أحب الناس وأصل في حبهم إلى الدرجة التي كنت أخشاهم بها.

وكان هناك مهندس معماري يشكو من إحدى الزبائن التي تضايقه. فقد كانت لها أفكارها الخاصة عما تريد وكانت هذه الأفكار لا تتمشى مع أصول التصميم إذا أردنا التجاوز في القول. فكيف يمكنه إرضاءها. وفي نفس




الوقت يبدو منزلاً ذا مظهر أخاذ للنظر؟ وغرق في العرق مرات ومرات أمام لوحة الرسم. وأخيرًا يئس فقام إلى فراشه.

وبينما هو يستغرق في النعاس قال لنفسه: «غداً ستواتيني الفكرة».

وقد حصل. فقد استيقظ في الصباح عند الساعة الخامسة وفي رأسه التصميم الكامل في منتهى الوضوح. فقفز من فراشه، ووضع رسمًا كروكيًا على لوحة الرسم ثم عاد للنوم وعندما استيقظ أخذ الرسم الكروكي إلى لوحة الرسم وملأه بالتفاصيل. وبذلك حصلت الزَّبُون على طراز المنزل الذي أرادته وأبدع هو من جانبه تصميمًا مشرفًا له.

فتعلم كيف تسترخي وتدرب على النوم الخاضع للسيطرة ثم انعم بعد ذلك بأفكارك وهي تزدهر. فلن تكون أول من استفاد بالنوم المنظم ليعاونه في تكامل آرائه ومراميه.

نعم إن النوم ليس عملية تعويض فسيولوجية فحسب، إنه إحدى الوسائط النفسية لاتخاذ القرارات المجدية المربحة. وهو ليس مضيعة للوقت بل على العكس فإن النوم المسترخي المريح يؤدي إلى الخلق والإبداع. وتأكد أن نومك ليس علاجًا فحسب. إنه المفتاح إلى نموك العقلي والروحي.

قاعدة رقم ٤

تدرب على النوم المسيطر عليه كما هو موضح فيما سبق.

❑❑❑





الفصل الثامن

وصفة لمنح الحب وتلقيه





الفصل الثامن

وصفة لمنح الحب وتلقيه

- ١ -

لا يرغب كل الناس فيما هم في حاجة إليه. وينطبق هذا بالذات على الحب، فكثير من الأشخاص الناجحين يظنون أنهم ليسوا في حاجة إلى الحب. ولكن مهما كان إنكاره للحب قويًا وعنيفًا فهو مخطئ. فكل واحد في حاجة إلى أن يربط نفسه وينتمي بطريقة خلّاقة ودودة إلى شخص ما. فكل واحد في حاجة إلى الحب والعطف.

والحب يمكن الحصول عليه. وبالتأكيد فقد خلق الناس للحب كما خلقوا للمشي أو للبصر أو للسمع. وإن أي شخص يرفض الحب فإنه بالتأكيد يعطل نفسه ويفجرها كما يفعل المريض بالهستيريا حين يرفض - بوعي أو بغير وعي - أن يمشي أو يسمع أو يرى.

وإني لآمل أن أستطيع أن أصف الطرق لمنح الحب بسخاء وتلقي الحب بلطف وتكرم. ولن يفوت الأوان أبدًا في أن يصبح المرء مدركًا لحاجته للحب وأن يتعلم كيف يعطيه وكيف يجده.

فما هو الحب؟ وهل يمكن تحديد مفهوم علاقة دقيقة كهذه؟ فالناس تختلف عن بعضها وتتباين وارتباطاتهم وعلاقاتهم الوثيقة تكون فطرية مكنونة السر لدرجة يتساءل معها المرء إن كان من الممكن أن يخرج تعريفًا عامًّا لهذه



الكلمة التي يكثر استعمالها وغالبًا ما يساء فهمها.

ولكني أعتقد أنني أستطيع تعريف الحب وتوضيحه، وقبل أن أفعل ذلك أحب أن أقول كلمة عن التعاريف نفسها.

فعندما كنت طالبًا في جامعة ميتشجان درست مقررًا في علم الصحة على يد الدكتور فوجان. فكانت أول جملة في أول محاضرة له إلينا هي تعريفه لكلمة «الصحة» وقد عرّفها فوجان بقوله: «الصحة هي شيء يدخل ماشيًا إلى مكتب الخنازيري فوجان».

وكان الدكتور فوجان عميدًا لكلية الطب في جامعة ميتشجان. ونظرًا لشهرة تجاربه على الحيوانات المسماة بخنازير غينيا فقد لُقب بالخنازيري بواسطة الآلاف من طلبة الطب الذين أتيح لهم أن يعرفوه ويحترموه وأخيرًا يعشقوه.

وفي الوقت الذي سمعت فيه التعريف فكرت على طريقة طلبة الطب المفرطة في الجدية أن هذه العبارة عن طريقة للتخلص من تعريف هام كعلم الصحة. ولم يكن الأمر بالنسبة لي موضوع مرح ولكني شعرت أن تعريف الدكتور فوجان لا يدل على تعريف أي شيء بالمرة. ولكني كنت مخطئًا فإن تعريفه كان تعريفًا كاملاً. لأنني بعد ذلك عندما كنت أقوم بتدريس علم الاجتماع في نفس الجامعة، اكتشفت أن أي نشاط إنساني لا يمكن تعريفه إلا في اصطلاح البشر الذي يرتبطون بممارسته.

ولذلك فعندما قمت بتعريف علم الاجتماع لطلبتي فعلت بالضبط ما فعله قبلاً الدكتور فوجان. وقلت لهم: إن علم الاجتماع يتكون من آراء وأفكار واتجاهات نفسية لأولئك الذين يَدْرِسُونَه ويُدَرسونَه. أي تعريف دائري؟ غاية في ذلك وهذه الدائرة تصل في اتساعها لتشمل الاتحاد الأمريكي لعلماء الاجتماع وغيرهم ممن





لهم مساس بها. وبالطبع فإن تعريفي يشمل علاقة الأعضاء بالنسبة لبعض وبالنسبة للمجتمع الأعم الذين هم جزء منه.

وكيف يمكنك تعريف هندسة السيارات إلا أنها الأفكار والآراء والاتجاهات النفسية لأولئك الذين ينتمون للجمعية الأمريكية لهندسة السيارات فهذا تعريف عملي إجرائي، وهو يسمح بالقياس والمراجعة والإثبات.

ولهذا فأنا أكرر: إن كل نشاط إنساني لا يمكن تعريفه إلا في اصطلاح البشر الذين يرتبطون بممارسة هذا النشاط.

وبالمثل مع الحب.

❖ فالحب يجب أن يعرف في اصطلاحات الأفكار والآراء والاتجاهات النفسية للناس الذين يمارسون الحب، فلكي نعرف معنى الحب يجب أن نذهب لأولئك الذين يحب أحدهم الآخر، ونلاحظ طرائقهم، ونفهم آراءهم ونشاركهم في عواطفهم ونشعر باتجاهاتهم النفسية. ويجب أن يكون مدرسونا في الحب من أولئك الناس العاديين السعداء الذين تعلموا كيف يمنحون الحب ويتلقونه.

إن هذا موضوع يتصل بالسلالة البشرية ويستطيع كل إنسان إن يشارك فيه. وفي مقدورنا أن نلاحظ حياة مجتمع الأحبة السعيد، وبذلك نتعلم كيف نعيش ونتعلم ونحب لأنفسنا.

القاعدة رقم ١

لاحظ وسائل الناجحين وطرائقهم ثم اذهب وافعل مثلهم (فهذا لا ينطبق على الحب فقط بل على كل أنواع نشاط البشر).



- ٢ -

وأول شيء نلاحظه على أولئك الذين أتقنوا فن الحب هو أنهم متزوجون، إنهم يعيشون في نطاق المشروعية والقانون، وعادة - وإن لم يكن دائمًا - مع نزوع إلى الحفاوة بالدين.

فالزواج يتكفل بإزالة الغموض والالتباس عن علاقة الحب. إنه يخلق الأمن وشعورًا بالاستقرار والبقاء والدوام. ويعلم الطرفين كليهما حدودهما بالضبط.

وفي نهاية القرن الماضي، اعتاد القرويون من بلدة جرينتش أن يقولوا: «بما أننا متزوجون في أعين الله فماذا يستطيع الهراء الذي يقوله قاضي الصلح أو القسيس أن يضيفه إلى حبنا».

ولا أدري كيف علموا ما كانت تراه عيون الله. ربما درسوا بالمراسلة مقررًا في البصريات الدينية. ولكن الحقيقة الوحيدة التي استراحوا في رفض مجابهتها هي أن إضفاء المشروعية القانونية على علاقاتهم وارتباطهم، كان سيؤدي إلى الالتزام بحقوق وواجبات على الطرفين. فالحقيقة هي أن الذين يتوارون اختفاء وتمارضًا من الحياة يريدون أن يتجنبوا المسئوليات التي تصاحب دائمًا الحب الحقيقي.

إن في مقدورك أن تزن الحب الحقيقي بوزن المطالب التي يفرضها وبخفة هذا الوزن بالنسبة للمحب. والمحبون السعداء يحملون مسئولياتهم دون عناء وبفخر وحبور مثل تلك الريشات الملونة الموضوعة في قبعاتهم. وهم يشعرون أن مسئوليات الزواج هي فرصة متاحة وليست عبئًا ثقيلاً. ومسئوليتهم عن إسعاد الطرف الآخر تجعلهم يشعرون بأنهم أحياء وأن لهم أهمية.




والحب المعقود برباط الزوجية يعني الاعتماد المتبادل. والمحبون يجدون متعة ويسرًا في قبول علاقة وارتباط يعينهم ويساعدهم على أن يمنحوا ويتلقوا المودة والرحمة وتقدير الظروف والمعاونة العاطفية والمادية التي لا تشوبها الأنانية.

وأستطيع دائمًا أن أتنبأ بتحسن مرضاي بملاحظة التحسن في علاقاتهم الزوجية. وكان واحد من مرضاي يعاني من حاجة إلى التواكل والتعلق الشديد أحبطت بشكل مريع وهو طفل. وكان يشعر بهذه الحاجة كصداع دائم الوجود معه وهو يأكل أو يعمل أو يمشي أو يتكلم حتى وهو ينام. ولكي يكافحها ناضل في أن يجعل نفسه مفرطًا في الاستقلال وعدم الاعتماد على أحد.

إن إنسانًا لا يستطيع أن يسير في الحياة دون اعتماد على غيره من البشر وحتى لو كان لدى الإنسان مليون جنيه من النقود الحاضرة فهو يعتمد على صاحب البنك لكي يوفر له حفظها أو على جهاز الشرطة إن كان من الغباء بحيث يخفي نقوده في حشية السرير، وخارج نطاق هذه الخدمات فهو معتمد على جهاز اقتصادي معقد ليجعل لهذه المليون أي معنى من ناحية القدرة الشرائية. فليس في الدنيا غنى تام الاستقلال عن البشر.

ولم يكن مريضي مليونيرًا، وإنما كان يدير عملاً خاصًا به بالطبع وحتى مع ذلك كان معتمدًا على رفاقه وموظفيه لكي يسير عمله. ولكن أي إحساس باعتماده على أحد - وهو شعور طبيعي بالنسبة لغالبيتنا - كان بالنسبة إليه شيئًا يجعله يحس بالخطر وعدم الأمن وتوتر الأعصاب.

وقد التقى بفتاة كان لها كل ما يحلم به. وكانت هي تنظر إليه نفس

النظرة. ولكنه كان على درجة من الخوف من الاعتماد عليها ومن الخوف من مسئوليات الزواج لدرجة أن الصراع بين رغباته الطبيعية الصحيحة السليمة وبين كفاحه العصابي لأن يكون في أعلى درجات الاستقلال، أوقعه في حالة من الذعر والهلع.

وقد احتاج الأمر إلى علاج نفسي طويل لمساعدته على التغلب على مطلبه العصابي للاتكال، وخوفه غير المعقول من المسئولية، وكفاحه غير المعقول للاستقلال الزائد. ولكنه أخيرًا كتب جواز مروره إلى المجتمع السعيد للمحبين المتزوجين، وأثبتت العضوية في هذا المجتمع أنها علاج بذاته.

وليس معنى هذا أن على كل فرد أن يتزوج لكي يتخلص من اضطراب عقلي. بل على العكس. فالإنسان يجب أن يتزوج ليزكي عن ثرائه الروحي لا لكي يستنزف غيره ليرضي حاجة عصابية إلى الطمأنينة والأمن.

ولنعد الآن إلى مجتمعنا السعيد من المحبين المتزوجين. كيف يختارون قرينهم؟ هل بالبرود والتقدير والحساب أو بالاندفاع والنزوات؟ وهل الذي يتحكم فيهم ويسيطر عليهم الرأس أو القلب؟

والجواب: الاثنان. فقد وجدت بالخبرة أنهم ليسوا على دراية مفرطة بسير العملية أو النسق الذي يختارون به القرين، ولكن نجاحهم يمكن قياسه وتقديره بانسجامهم. وبالدراسة الدقيقة استطعت أن أصل إلى معادلة بسيطة توضح طريقة الاندفاع الذكية التي يدعم فيها الاتزان في الحكم وسلامة النظر إلى الأشياء. مطالب العاطفة القوية وبذلك تؤدي إلى زواج ناجح سعيد. وإليك:

القاعدة رقم ٢

لتحقيق الانسجام وسأشرحها بالتفصيل

هو (للزوج)	وهي (للزوجة)
(١) ما الذي أنتظره وأتوقعه من نفسي؟	(٢) ما الذي أنتظره من زوجي؟
(٣) ما الذي أتوقعه من زوجتي؟	(٤) ما الذي أتوقعه من نفسي؟
(٥) ما الذي أتوقعه من الدنيا والعالم؟	(٦) ما الذي أتوقعه من الدنيا والعالم؟

ولتحقيق الانسجام يجب أن تتضافر الأجوبة. ولنأخذ السؤال رقم ١ ، فكيف يمكن للإنسان الإجابة عنه؟

فأنت تعلم ما أنت عليه ما تفعل وما تحب أن تفعل. فهل تحب الاستقرار في عمل أو أنك تمله بسرعة وفيك استعداد لتغيير العمل كثيرًا؟ هل تحب أن تتقدم من الناحية المالية أو أنك راض بما أنت فيه؟ وهل تحب السباحة أو المشي الطويل في الجبال أو رياضة التزحلق أو قضاء العطلات في الخلاء أو تفضل عليها القراءة وسماع الموسيقى؟ وفي يوم العطلة هل تفضل الاستيقاظ المتأخر والبقاء بملابس المنزل على الاستيقاظ المبكر لتذهب بسيارتك في نزهة إلى الريف؟ وهل الأطفال الصغار يزعجونك أو أنك تؤثر اللعب معهم؟ هل تحب الطهي وأداء الأعمال المنزلية أو أن الأفضل لك أن تملأ بطنك بالطعام وتقضي أمسياتك في الحفلات الموسيقية والمسارح والمعارض الفنية؟ هل أنت مهمل أو منظم في الطريقة التي تنفق بها نقودك؟ فمثل هذه الأسئلة كفيلة بالكشف لك عن نظامك في تقدير قيم الأشياء وهو نظام لا تتوقع أن يغيره الزواج.

فنظام تقدير القيم والعادات اليومية للراغبين في الاقتران يجب أن تكون متوافقة إلى أبعد حد ممكن. فإن لم تكن فهناك الاحتكاك المستمر وخيبة السعي والفشل وتسقط الأخطاء، فبعثرة رماد التبغ على الأرض مثلاً ليس عيبًا أخلاقيًّا كبيرًا أو إثمًا أخلاقيًّا، ولكنه كاف لإثارة الغضب والهياج عند الشخص المنظم المرتب. وإذا كانت المرأة من النوع الذي يعشق الرياضة في الخلاء وزوجها من النوع القاعد فإنها ستتمنى لو أنها فكرت مرتين قبل أن تبدي موافقتها على الزواج. فأنت ترى أنه من الخطأ أن تنتظر شيئًا من إنسان لا يحب العطاء في يسر. إنها الطريقة المؤكدة لقتل الحب! وحتى الصداقة. لهذا كان من الضروري جدًّا أنه لا بدّ ـ لتحقيق الانسجام ـ من العلم المسبق بأن ما تنتظره من قرينك القادم هو بالضبط ما يتوقعه ذلك القرين من نفسه أو من نفسها.

وإذا نجحت في التغرير بقرينك المقبل على، يعتقد أنك بخلاف ما أنت عليه فسيكتشف هو أو هي الحقيقة بعد الزواج. وهنا يحل الشيطان ومصاريف المحامي الذي يطلب الطلاق. وما سيطلبه المحامي هو الجزاء الأدبي وهو جزاء يمكن دفعه بالنقود. أما ما يتقاضاه الشيطان من جعل الإنسان يعيش في جحيم على الأرض فهذا ما لا يمكن حسابه أو تقديره.

والآن فلنحاول الإجابة على السؤال الثاني: ماذا تنتظرين من زوجك؟

وأنا أعرف كثيرًا من الزيجات غير السعيدات يكون سبب الخلاف فيها هو شكل الزوج أو منظره. مسألة بسيطة! أتفه من أن تكون موضع التفكير والاعتبار الجاد! ممكن بالنسبة للبعض. ولكن إذا فكرت في أن أحد التفاصيل المعمارية الدقيقة قد تكون سببًا في عدم رضاء شخص عن بيته فربما

يجعلك هذا لا تنظر إلى مسألة المظهر الجسماني بهذه الاستهانة. أيتها السيدات، إذا كنتن تعجبن فقط بأولئك الرجال ممشوقي القد، الطوال السمر الوسام فلا تفكرن بأنكن ستتغاضين عن مثار إعجابكن بزواجكن برجل قصير بدين أشقر. إن الحب يعتمد على الخلط الدقيق لكثير من العناصر حتى ينتج مركبًا دقيق التوازن. إنه أشق من عمل كعكة خفيفة دقيقة. والانتباه للتفاصيل في هذه الناحية كما في غيرها من الشئون المتصلة بالحياة هو الضمان الوحيد للنجاح.

وهناك شيء من التجاذب الجسدي بين الجنسين، وهو عامل مهم في الانسجام. أما لماذا يحب رجل امرأة طويلة نحيفة ويحتقر القصيرة البدينة في حين أن ذوق غيره يكون بعكسه تمامًا فهذا يعتبر لغزًا بالنسبة لي. وقد كان هناك الكثير من الافتراضات التي لا تجدي بخصوص هذا الموضوع، وليس لدي رغبة في إضافة شيء إليها. وكل ما يمكنني قوله هو التباين، إن هذا التباين في الاختيار بين فرد وآخر يبدو أنه يتبلور أثناء فترة المراهقة وأنها أساس الحب. ولحسن الحظ أن تحليل هذه الاختلافات لا تدعو إليه الحاجة أو الرغبة، ويكفي إدراك وجودها والإذعان لها. وإذا لم يكن في مقدورك أن ترى ما يراه أحسن أصدقائك في زوجته فخير لك ألا تحاول. والشيء المهم أن تعلم ما الذي يجتذبك. وأهم من ذلك ألا ترضى بأقل منه. إنك لست مرغمًا على ذلك وإذا أرغمت فستعيش عمرك في حسرات.

ولقد قالت لي زوجة طموح تحطمت آمالها: «إن لزوجي الكثير من المواهب ولكن ليس لديه دوافع. ولا أطماع. إن طبيعته خيرة إلى درجة بعيدة حتى إني أحتاج لإثارة معركة معه لكي أدفعه للإفصاح عما يريد. إنه لا يظهر أي تحمس لأي شيء أقترحه. إن كل ما يفعله هو أن يرضى به وهذا شيء يجنن».

إنها كانت تعرف ما عليه زوجها حين تزوجته ولكنها ظنت في ذلك الوقت أنها قادرة على تغييره. ولقد أخبرتها أنها لا تستطيع تغييره. كما أني في نفس الوقت أشرت إلى أنه لا يوجد قانون يمنعها من تنمية مواهبها الخاصة والاستفادة من اندفاعها وحماسها في جني ثمارها المادية.

وأنتن أيتها الفتيات، قبل أن توافقن على لبس خاتم الخطوبة تأكدن من علمكن بالضبط لما تتوقعنه وتنتظرنه من الزوج المقبل. وتأكدن من معرفتكن لما ينتظره هو من نفسه. فمثلاً إذا كنتن تنتظرن أن يكون لكن خالصًا، في حين ينتظر هو من نفسه أن يعاون أبويه ماديًّا وعاطفيًّا فهناك أمواج عاتية في مستقبل زواجك.

وأنا أعترف بأنه لا صبر على أولئك الذين يلومون القرين على عدم اختلافه عما هو عليه. وقد جلب التعاسة على إحدى مريضاتي زوجها الذي يلومها على نحافتها في حين أنها في الواقع امرأة جميلة الخلْق والخُلق جميلة في الجسم والروح، ولكن عيونه كانت على زوجة جاره البدينة، فهذا الزوج الغبي كان يعلم قبل الزواج حالة زوجته الجسمية. ألا يعلم أنه بإثارة عدم الرضا عن زوجته فإنما يضاعف عوامل عدم الرضا عنده؟!

وأنا مؤمن بقوة المثل القائل بإغلاق باب الحظيرة قبل أن يسرق الحصان (الحديث الشريف يقول: اعقلها وتوكل). فقبل الزواج يجب على كل طرف من الطرفين أن يكتب قائمة بما يتطلبه في رفيقه الآخر ويقدمها له. وعلى كليهما أن يكتبا المميزات الجسمية والعقلية والطباع وغيرها من الميزات التي تهمه. فهذه أحسن طريقة لضمان الانسجام.




وماذا عن السؤالين الثالث والرابع؟

فقبل الإقبال على الزواج يجب على الرجل أن يعرف ما ينتظر من الزوجة وماذا تنتظر زوجته المقبلة منه. وبالمثل فإن على الفتاة أن تستوثق من الإجابة عن هذه الأسئلة. وحينما يفترض الزوجان أنهما يعرفان كل الإجابات لكنهما يهملان في التحقق من افتراضاتهما فإنهما يمهدان السبيل للشقاق.

ولكن ألا يتغير الناس عندما يكبرون في السن؟ نعم وبالطبع. وإذا كان زواجهم يبدأ بانسجام حقيقي فسيتغير الاثنان إلى الأحسن. وبذلك فإن زواجهما سينمو وينضج ويزدهر مع كل سنة تزيد في عمره.

والآن لننظر إلى السؤالين ٥، ٦. فماذا ينتظر كل منهما من العالم؟ وما هي الاتجاهات العامة لكل منهما إزاء الناس والأحداث؟

فالانسجام يحتاج إلى أن الطرفين المعنيين يكون لهما نفس النظرة العامة نحو الحياة. وما يتطلبه كل منهما من الحياة يجب أن يتفق مع الآخر إلى حد كبير وعندما يدير اثنان من الناس ظهورهما إلى بعض لينظرا إلى الحياة من نافذتين متعارضتين ينقطع الاتصال.

إن الحب يتطلب الانسجام. وكما يقول رودجرز، هامرشتين: إذا كنتما تضحكان على مضحكات مختلفة وتشايعان فريقين للكرة مختلفين فموعد معرفة ذلك هو قبل الزواج. فلن يشعر أحد بالوحدة والعزلة والوحشة كما يشعر الرجل المتزوج أو المرأة المتزوجة الذي تمتلئ عيناه بالعبرات لمرأى شيء يضحك منه الطرف الآخر بملء شدقيه.

وقد يعترض البعض بأن زواج العقول هذا قد يؤدي إلى السآمة والملل، أليس

التباين في القيم والثقافة أدعى لجعل الارتباط أكثر إثارة؟ إنه من الصعب تصور وجود رجل أو امرأة متزوجة تفكر بهذا الأسلوب. فلا يوجد اثنان يريان الأشياء بنفس الطريقة بالضبط. فالحياة في أحسن صورها يمكن تكون مسيرة وحيدة وأحكمنا وأعظمن تقديرًا وفهمًا يستحيل أن يكون كفئًا تمامًا لمقابلة تحديات العشرة. ويبدو لي أنه قبل أن نقبل المسئولية الخطرة والتي تعني وضع سعادة شخص آخر في أيدينا ـ يجب علينا أخذ كافة الاحتياطات لتوقي الفشل وضمان النجاح.

وقد يقول بعض القراء: «ولكن إذا طبق جميع الناس معادلتك الخاصة بالانسجام فهذا معناه الإقلال من الزواج إلى حد كبير».

ولست متأكدًا من ذلك تمام التأكُّد، ولكني أعلم أنه سيكون هناك زيجات ناجحة أكثر، وطلاق أقل والإقلال إلى حد كبير من مرضى العيادات النفسية.

وإني لمعجب برجال الدين الذين يرفضون أداء مراسيم الزواج دون أن يعقدوا عدة جلسات مع الخطيبين. إن هؤلاء الدعاة يريدون أن يتأكدوا أن عقدة الزواج التي يعقدونها لا تفك. فهؤلاء الرجال الذين وهبوا أنفسهم للصالح العام دائمًا مشغولون مرهقون بالعمل نظرًا للمطالب العديدة من وقتهم وطاقتهم ولكن عزاءهم أن الوقت الذي ينفقونه في استشارات ما قبل الزواج يعني الإقلال من الوقت الضائع في الجحيم من أولئك الذين قد يتزوجون بغير حكمة.



ـ ٣ ـ

وماذا عن عدم الانسجام؟ وهل هناك وصفة عامة لعلاج هذه الشكوى؟ للأسف! ليس عندي شيء. فكل حالة هي وحدة تمثل نوعًا ويجب معالجتها مع الأخذ في الاعتبار مطالب كل من يعنيهم أمرها من الأفراد ـ الزوج، الزوجة، الأقارب والأطفال. وفي حالة الشخصيات التي لها اعتبار في المجتمع علينا أن نأخذ هذا المجتمع في الاعتبار أيضًا. فلا توجد هناك معادلة واحدة تحل جميع الحالات المعقدة في المجتمع الذي نعيش فيه وما فيه من تباين واختلاف كبير.

ولكنَّ هناك نوعين من الحالات: أحدهما نوع شائع، حيث يكون الزواج على شفا التحطم فيمكن حمايته وإنقاذه وحمله لا على مجرد البقاء فقط بل البقاء والإثمار. وهذه الحالة أسميها بعدم الانسجام الزائف.

وفي هذه الحالة يكون عدم الانسجام غير حقيقي أو غير واقعي. وما يظنه كل من الطرفين أنه عدم انسجام هو ببساطة اندفاع أعمى. إنه تردد صبياني في النمو نحو الطرف الآخر وبه. وهذا النوع من عدم الانسجام يمكن التغلب عليه وإحلال التفاهم ورباط الحب المجزي محله. ولقد رأيت ذلك مرارًا وتكرارًا.

خذ مثلاً حالة هنري وزوجته ليتيتيا. كانت ليتيتيا قد استشارت محاميًا، وأخبرته بقصة عدم انسجامها ودفعت له مائة دولار عربونًا وأمضت التماسًا بالطلاق.

لقد تزوجا منذ عشرة أعوام وأصبح لهما ثلاثة أطفال. وكان هنري بسبيل بناء عمله الخاص وتكبيره، فكان ينفق فيه كل مليم يستطيع توفيره، وقامت ليتيتيا بتقديم كل مساعدة ممكنة. ويبدو أن هنري كان أكثر اهتمامًا بعمله منه ببيته وأسرته، ولكن ليتيتيا لم تكره ذلك بصفة خاصة. وكان عندها اهتمام خاص بمستقبل هنري. وكانت تعلم أن هنري عندما كان طفلاً صغيرًا

كان أبوه يفضل إنفاق أجر الأسبوع في شراء الكتب أو في لوحة في الوقت الذي كان فيه صاحب المنزل يلح في مطالبة الأسرة بأجر الشهر الماضي، وكانت تفهم زوجها وتقدر ظروفه. ولكن الشيء الذي أثار حفيظتها وغضبها هو انتقاد هنري لكل شيء تفعله لكي تجعل من بيتها موطنًا للجاذبية والبهجة، وهو لم يكن يعترض على عملها كمرافقة للأطفال لتكسب بعض الأجر، ولكنها لو أنفقت بعض هذا الأجر في شراء بعض الزهور زمجر فيها لإضاعتها النقود وسخر من ذوقها الفني.

ولكن ليتيتيا لم تقلع عن ذلك. فعندما ورثت بعض النقود أنفقت جزءًا في شراء معدات لصناعة الخزف الفني بالمنزل. فزاد ذلك من انفجار هنري.

وأصيب أصغر أبنائهما بشلل الأطفال. ولم تكن الحالة خطيرة ولكن ليتيتيا أصابها المرض من القلق. فلام هنري زوجته. وفي الصباح التالي زارت ليتيتيا محاميها وطلبت معاونته في حصولها على الطلاق. والأسباب؟ عدم الانسجام والقسوة العقلية.

واقترح محامي ليتيتيا أن يطلبا نصيحة مستشار العلاقات الزوجية. ورضخ هنري وهو ساخط وقال: «لو تركت هراءها الفني واهتمت بشئونها لزالت المشاكل من بيننا».

وكان مستشار الزواج يعلم أن كل إنسان فنان بطبعه وعلى طريقته، وأن كل إنسان يحاول أن يوجد من الفوضى نظامًا وأن يبحث عن الانسجام والتوازن وأن يربط بين الأشياء التي تبدو ولا رابط بينها لكي يجعل من ترابطها شيئًا له معنى. ويمكنك أن تغطي النصف الأخير من كلمة مطبوعة ومع ذلك فما يزال في مقدورك قراءتها. فلماذا؟ لأن عقلك يرى الأشياء كلاً متكاملاً يحمل إلى

الإدراك معنى. وعمل الفنان أن يكمل الناقص وأن يصل ما انقطع من الدائرة وأن يجعل من بيئته ومن الكون شيئًا له معنى وأن يضفي عليها الجمال والمعنى.

ويختلف الناس في التعبير عن نوازعهم المتباينة بطرق مختلفة حسب طبائعهم المتغيرة. فالإنسان ذو القيم الاقتصادية يرى في عمله وتجارته شكلاً وكيانًا فنيًّا. والشخص الذي تكون نواحي اهتمامه اجتماعية، يرى في انسجام الروابط والعلاقات الاجتماعية تركيبًا فنيًّا. والإنسان الذي تتجه ميوله نحو العلم الطبيعي يرى في قوانين الطبيعة تركيبًا فنيًا، والناس الذين تتجه ميولهم نحو الدين أو نحو النظريات يجدون في الدين أو الفلسفة تركيبًا فنيًّا. وعابد اللذة الذي يجعل من إرضاء الجسد أهم شيء في الدنيا يجعل من المتعة فنًّا.

وكان هنري. ر. يقدر الانسجام الاجتماعي، وإلا لما أفلح في تنظيم موظفي مصنعه وجعلهم يعملون بروح الفريق. وكان يجعل للملكية شأنًا كبيرًا. فهي بالنسبة له تعني الأمن والسلامة. ولم يكن له اهتمام خاص بالدين أو الفلسفة أو العلوم الطبيعية. وكان له ذوق فني واضح وإن لم يكن يدري. وإن كان مستشار الزواج يدري، لأن هنري أخبره بأنه يهوى التصميم في السيارات الجديدة وفي المنتجات الصناعية من جميع الأنواع ومن ضمنها الأشياء التي كان يقوم بصنعها. ولكن عندما يكون الأمر خاصًّا ببيته فهو يختار أن يتجاهل ذوقه الفني ويخنقه لأن ما كان يعنيه في الحقيقة وفي السر هو مسألة النفقات. فقد كان ما يزال يفكر بعقلية الطفل الفقير الصغير الذي يشتري أبوه بمكاسبه كتبًا وصورًا في الوقت الذي تحتاج فيه أسرته إلى لوازم التموين.

هذه حالة من حالات عدم الانسجام الموهوم. وخُيِّر هنري. ر. بين أن يفقد أسرته أو يجعل ذاته تنمو. وقد اختار أهون الشرين. وأكره نفسه على مشاركة

ليتيتيا فيما تتحمس له. وبما أنه رجل أعمال مقدام. فقد درس عجلة الخزّاف التي تعمل عليها زوجته واقترح بعض التحسينات لها وقام بصنعها في مصنعه. وخصص في مأوى سيارته مكانًا جعلته زوجته فرنًا لحرق الخزف. وذهب معها إلى المعارض ليرى ما يعمله الخزافون الآخرون. وتعلم لغة الخزافين. ولم يمض طويل وقت حتى انفتح أمامه عالم جديد.. عالم الديكور وزخرفة المنازل من الداخل باستغلال الفنون والصناعات في داخل المنازل، فلقد كان يغلق عينيه عن هذا العالم الساحر. والآن فقد زاد في رحابة عقله قليلاً وكان الضرر أقل بكثير مما كان يخشى.

ولقد سبق أن استعملت هذه الجملة وهي وسع أفق عقلك. وإني أحب هذه الجملة وسأستعملها هنا، فإن جدران العقل وحدوده ليست ثابتة بل متحركة وهذه الجدران مرنة. فشدها ووسعها وستجد دائمًا مكانًا لأفكار جديدة.

ولو كان الناس الذين يعانون من المتاعب المنزلية يفعلون هذا فحسب ويكرهون أنفسهم (في الابتداء) على الاهتمام بما يهتم به قرناؤهم لقل الحديث عن موضوع عدم الانسجام. ولتعلم الطرفان أن يتكلما لغة بعضهما. ولاستطاع الأزواج والزوجات النمو والتعلم من بعضهما. ولاستطاعا أن يكتشفا في حبور أن الزواج مدرسة تعاونية عظيمة.

قاعدة رقم ٣

وسع أفق عقلك. إن نصف متعة الزواج تأتي من تعلم الأشياء من قرينك، فإذا استطاع الاثنان أن يتكلما لغة واحدة مشتركة كان في ذلك نماؤهما.



- ٤ -

ما هو الجزء الذي يلعبه الجنس في الزواج وفي الحب؟

فأنا كغيري من الكثيرين الذين يبحثون عن المعرفة قرأت التقرير المنسوب إلى الدكتور كينسي، وكثيرًا غيره من كتب الجنس، وإني أعترف أني لم أجد لا المعرفة ولا المتعة من هذه القراءة. فمناقشة موضوع الجنس على اعتبار أن الناس مجرد حيوانات هي زيادة في الإساءة إلى حسن نيتنا وسهولة تصديقنا. فكلنا يعلم أكثر من ذلك. ولن يحتاج الأمر إلى أن يكون الشخص عالمًا طبيعيًا أو مفكرًا عميق التفكير لكي يدرك أن السلوك الجنسي في البشر يتأثر بالناحية الاجتماعية وبالدوافع النفسية، وكل مراهق يدرك ذلك. فالمراهقون وغيرهم يفاضلون في عاداتهم الجنسية لأنهم ليسوا بحيوانات. إنهم بشر.

وأنا لا أشك في صدق الدكتور كينسي وأمانته أو في رغبته في أن يضيف إلى التفهم الإنساني، ولكني أصر - ويشاركني كثير من أطباء النفس وعلمائه - على هذه الفكرة، وهي أن الاهتمام الجبار الذي أظهره الناس بتقاريره كان نوعًا من الدعارة أو البغاء. وكان اهتمامنا أشد ما يتجه إلى هذه الاستجابة لتقاريره أكثر مما يتجه إلى اكتشافاتها نفسها. ومن كان يشك في ذلك فليهرب من الدراسة المنظمة قليلاً وليخرج قليلاً إلى تلك المدرسة الكبيرة وهي شوارع المدن حيث يستطيع أن يتعلم قليلاً من حقائق الحياة السديدة. وسيجد أن الذين يشترون الكتب الجنسية لا يبحثون عن المعرفة. إنهم يبحثون عن الإثارة لاتجاه نفسي منحرف نحو الجنس، عن شيء يغذي أحلامهم التي لا يجرءون على تحقيقها في الواقع.

وإني أذكر تقارير كينسي على أنها أحسن مثال لما أتحدث عنه. أما أحط الأمثلة من هذا النوع من الأدب فهي التي تتكلم عن الانحرافات الجنسية أو تتحدث عن كيف يمارسون العلاقة الجنسية (كما لو أنهم لا يعرفونها).

ولا إنكار في أن للجنس قوامه وأنه يلعب دوره في الزواج وفي الحب. ولكن هناك كثيرًا من الخلط حول العلاقة بين الجنس والحب. وعلى قدر استطاعتي فإنني أريد أن أبدد هذا الخلط والتشويش. وهنا أيضًا نجد أن أحسن مكان نبحث فيه عن الإجابة هو مجتمع الأزواج المتحابين. فمن الواضح أنهم يعرفون الإجابة لأنهم يعيشونها. فلكي نتعلم كيف يعيش هؤلاء المحظوظون يجب أن تكون لنا رحلة إلى حياة الأشخاص العاديين (لا المتوسطين) لكي نستكشف.

ولقد سبق أن تحدثت عن الانسجام بينهم. فماذا أيضًا؟ وماذا عن النواحي الجسدية لعلاقاتهم؟

فالمحبون السعداء يحبون أجسادهم وأجساد من اقترنوا بهم. وقد حدثتني إحدى السيدات فقالت: «إنني أهوى النظر إلى نفسي في مرآة في طولي حينما أكون عارية وأظل أتعجب كيف أبدع اللّه شيئًا جميلاً كهذا». كلا، إنها لم تكن نموذجًا لعرض الأزياء بل كانت امرأة طولها ١٥٥ سم بذراعين ورجلين قويتين وصدر عريض عميق، إنها لم تقتصر على «تقبل» نفسها. إنها كانت تحب تكوين جسمها. وفضلاً عن ذلك فإن المرء لا يستطيع أن يفعل الكثير بالنسبة لبنيان جسمه وتركيبه سوى أن ينعم به ويبتهج.

وقد يسميها بعض علماء التحليل النفسي «نرجسية (أي عشق الذات)» ولكن مثل هذا التشخيص يبدو لي أنه ينبع من ميل لتفسير الأوضاع العادية في ضوء الأوضاع المرضية الشاذة على حين أن منطق العلم الطبيعي كان يقتضي العكس.




فإن الاتجاه النفسي الطبيعي أو الحالة النفسية الصحيحة السليمة نحو جسم الإنسان هي الحب. وقد حدثتني امرأة عادية (ولكنها متوسطة) فقالت: «إنني سعيدة بأنني خلقت امرأة ولم أكن رجلاً. إنه شيء رائع أن ينمو بداخل جسم الإنسان طفل وأن يولد ثم تحمله بين ذراعيك وتحدق فيه وترعاه. إنه رضا قد حرمتم منه أنتم معشر الرجال. إنني أرثي لزوجي البائس، إنه يشقى ليعولنا أنا والأطفال ثم يكون لنا فقط كل المتعة. إنني أشعر أنني مهما بذلت من أجل راحته وإسعاده فلن أفيه حقه».

إن من دواعي سروري أن أستطيع أن أنقل إليك وجهة النظر هذه، إنها من تلك الأشياء التي لن تقرأ عنها أبدًا في الجرائد. وإنني سعيد لأن هناك شيئًا يعيد الثقة في إدراك أنه ليس هناك شيء يسترعى النظر فيما هو طبيعي عادي. فما هو السلوك الجنسي الطبيعي؟ إن الدارسين للطبيعة البشرية، وللسلالات البشرية، وعلماء الاجتماع وعلماء النفس وطب النفس قد جمعوا من المعلومات قدرًا هائلاً محصلتها جميعًا ثلاث حقائق بسيطة هي: أن الجنس لذيذ، وأن الجنس ينتج النسل، وأن الجنس طريقة لزيادة الترابط والشعور بالاندماج في كيان واحد يظمأ إليه المحبون الحقيقيون. إن كلمات الكتاب المقدس الأنيقة ولكنها دقيقة تصف العلاقة الجنسية بأنها معرفة عن طريق الجسد، وهي نوع من الاتصال غير اللفظي الذي يجعل للرابطة الزوجية كيانها الخاص الشخصي الرقيق. فإذا تقدس بالزواج وأقرها المجتمع تبعًا لذلك فإن العلاقة الجنسية تصل إلى مستواها الطبيعي العادي من حيث إنها تحقق معًا الأهداف الثلاثة المذكورة.

وهذا التعريف يساعدنا في أن نفهم كيف أن المحبين السعداء في مقدورهم أن يستفيدوا من روابطهم الزوجية إلى آخر مدى. فهم ليسوا في حاجة إلى السرية

والاستتار. لأن كلاً منهما يعتمد على الآخر في الفهم والمعاونة. أما مع الأغراب فلا بد من شيء من التصنع أما مع بعضهما فلا. إنهم ينحون الحواجز ويسترخون.

وفي الوقت نفسه يحترم كلاهما خصوصيات الآخر. فكل إنسان في حاجة إلى الوحدة. والمحبون السعداء يدركون ذلك ويحسون دون أن يخبرهم أحد متى يمتنع التدخل، ومتى يمتنع إلقاء الأسئلة ومتى يصح الصمت.

والجزاء على الثقة المتبادلة والاهتمام بالطرف الآخر هو التلقائية في العلاقات الجنسية. إنه أمر طبيعي ألا يشغل الإنسان باله باستمرار بالجنس، ومن الطبيعي أن كل محب يطلب المتعة في إدراك أنه يساهم في إسعاد أليفه. إنه ليس جامداً متبلد الشعور يعنيه فقط أمر إشباع نفسه ولا يشعر بالزهو بعدد المرات التي استطاع فيها أن يهز مشاعر زوجته الجنسية. فهذا الاتجاه الآلي نحو الجنس هو أسوأ النتائج من قراءة كتب الجنس التي سبقت الإشارة إليها قبلاً. إنها من الأمور المؤذية للسيدة أن تضطر للشعور بالإثم إذا لم تكن كل استجابتها تصل إلى غاية النشوة. إن اضطرار الزوجة لأن تستجيب وفقاً لفكرة مسبقة هو أبعد ما يكون على التقدير والاهتمام بمشاعرها.

وتحدثني إحدى مريضاتي أن زوجها يتأوه في ضجر إذا لم تبد غاية النشوة مع كل اختلاط جنسي. وهو يعني بقوله «ليس في خير». ومع ذلك فهو في أوقات أخرى لا يكترث لمشاعرها بالمرة. وهو ينتقدها باستمرار ويهينها أمام الناس ولا يبدي تقديراً لأي شيء تفعله. وقصتها تؤيدها عبارة وردت في خطاب كتبته إلى سيدة تحاول أن تحل موقفاً صعباً جداً في زواجها. وقد كتبت تقول: «إنني عندما أقرأ كتاب كينسي أفكر كيف أنه نسى تماماً أهم جزء في تفسير الحياة الجنسية للمرأة، وهي أنها تبدأ على مائدة الإفطار».

إن هـزة الجمـاع لا يمكـن أبـدًا أن تكـون اختبـارًا للنجـاح في الـزواج أو في الحب، وإن الرجل الذي يشعر بالقلق إزاءها إنما يسبب لنفسه ولزوجته قلقًا لا موجب له. ومع ذلك فهذا حق وهو أن السبب في برود بعض السيدات جنسيًا وفي تصور بعض الرجال يرجع إلى خطأ في حياة الحب الزوجية. إن الناس الذين يقلقون من ناحية التواؤم الجنسي مثل زارع الحديقة الذي يجعل جذور نباتاته تذوى من قلة الماء والتغذية ثم يقلق بعد ذلك من أن بعض الأوراق قد اصفرت. فدع المحبين يهتمان في إخلاص بسعادة وتقدم ونجاح الأليف وستعفى بعد ذلك ناحية المواءمة الجنسية بنفسها.

ومهما كانت ناحية المواءمة الجنسية فإنها تختلف بين الأزواج كما أنها تتغير مع الزمن وستصبح شيئًا قليل الأهمية بالنسبة لحياة حبهما مجتمعة.

قاعدة رقم ٤

إن الاهتمام المتبادل بسعادة الطرف الآخر بكاملها من شأنه أن يؤدي إلى علاقات جنسية مرضية.

فلا تضع العربة أمام الحصان. ولا تضع الإرضاء الجنسي قبل الإرضاء الكامل في الرابطة الزوجية، وإلا فقدت الاثنين.

إن المواءمة الجنسية الطيبة لا تأتي قبلاً بل تأتي بعد المواءمة الشخصية السعيدة.



ـ ٥ ـ

وجدت من تجاربي أن الناس المتزوجين يرتكبون خطأين هما أشد الأخطاء التي تسمم مورد الحب. أولهما: التطوع بالنقد. والخطأ الثاني: هو تفسير سلوك الطرف الآخر في ضوء دوافعه.

ولقد قال أحدهم: إن قبر الحب يحفر بضربات صغيرة. إن متسقطي الأخطاء لا يحبهم أحد. وإن من الأقوم كثيرًا أن تبحث عن الأشياء الطيبة في الطرف الآخر وبعد ذلك تهيئ لها الظروف المادية والجو العاطفي الذي يساعدها على النماء. إنك لا تستطيع مقاومة الشخص الذي يتميز فيك أطيب خلالك ويشجعها حتى تتحقق فعلاً وواقعًا. فإذا أردت من أحد أن يحبك فهذا هو الطريق..

أما مسألة البحث عن دوافع الغير فهذا أمر يكرهه كل فرد.

ولقد قال المستر ويليامز:

❖ لقد أخذت كل ما أريد أخذه. لقد وصلت إليه إنني لا أريد شيئًا يؤذي جلاديس. ولكني لا أريد شيئًا أكثر من ذلك. إنني أريد الطلاق.

وكان المستر ويليامز رجلاً نحيفًا وقد ساعدت عويناته السميكة على إبراز عينيه الزرقاوين. وكانت شفته السفلى وذقنه ترتعشان وهو يتكلم. ثم استطرد:

❖ إنها تذهب للطبيب النفسي منذ عام. ولقد ذهبت إليه في هذا الأمر ولكنه قال لي: إنه لم يتولّ أبدًا علاج شخصين من نفس الأسرة. ولذا فأنا أطلب نصيحتك، إنها تكاد تصيبني بالجنون. إن كل ما تفعله أن تقوم بتحليلي نفسانيًّا.




ثم توقف ولم يطل انتظاري حتى استطرد قائلاً:

❖ إنها دائمًا تفسرني لنفسي. وفي الليلة الماضية نسيت مظلتي بينما كنا نغادر منزل شريكي. واضطررنا أن نرجع ثانية لأخذها. وبينما كنا في السيارة في طريقنا إلى منزلنا، شرعت جلاديس في تفسير نسياني لتلك المظلة اللعينة. فقالت: إن المظلة رمز على عضو التذكير وإنني بغير وعي أحن لإيجاد علاقة مع زوجة شريكي. وأنا لا أريد أي علاقة مع أي زوجة. فإذا تخلصت من هذا الإشكال فلن أنظر في وجه امرأة أبدًا.

فعلقت على قوله:

❖ يبدو أن تفسيراتها قد ضايقتك وأثارت الاضطراب في نفسك.

❖ ليست هذه الحادثة بالذات، فكل تحليلاتها تثير الاضطراب في نفسي. وأقولك لك الحق إن زوجة شريكي طولها ست أقدام (١٨٠ سم) ومعروقة كعود الحطب وآخر امرأة في العالم يمكن أن تكون ذات جاذبية خاصة لي. وهذا ما جعلني أضحك.

والواقع هو أنني تقريبًا لا أحمل مظلة ما وأن جلاديس هي التي أصرت على أن آخذ واحدة معي. فالدنيا تبدو على وشك الإمطار وأنها كانت تلبس قبعتها الجديدة. وعندما خرجنا من منزل شريكي كانت النجوم تتلألأ فنسيت كل شيء عن المظلة. فإن حملي لها كان من بنات أفكار زوجتي، ولكن ليس هذا هو المقصود. إنما المقصود هو أن تحليلها النفسي الدائم لي يجعلني أشك في بواعثي الخاصة. إنه يدمر ثقتي بنفسي. فإذا تخلصت من جلاديس فلن تفعل معي ذلك امرأة قط في الدنيا كلها.

إن حالة السيد ويليامز ليست حالة متفردة. ففي هذه الأيام المليئة بالاضطراب وفي الوقت الذي يحاول الناس عبثًا أن يجدوا جوابًا لمشاكلهم العاطفية يذهب ملايين الرجال والنساء إلى استشارة أطباء النفس. وعلماء النفس. وكل الناس الأذكياء يبحثون عن أجوبة تتسم بالذكاء. وهذا ما يجعل الأمر كما قال الشاعر بوب: «إن الدراسة المناسبة للبشرية هي الإنسان» ولكن بوب قال أيضًا: «إن المعرفة القليلة شيء خطر».

وتثور المشاكل عندما يحاول الناس أن يطبقوا على الغير الأجوبة التي وصلوا إليها في نفوسهم. إن علم النفس شيء مفيد إذا استغل في زيادة حياة الإنسان غنى وثراء. وإنه من سوء التطبيق أن يستعمل كعصا للإساءة إلى القرين والأصدقاء.

وبينما كان المستر ويليامز معي في العيادة اتصلت تليفونيًا بالطبيب النفسي لجلاديس وشرحت له الموقف فقال: «سأحل الموضوع». والظاهر أنه فعل لأن المستر ويليامز لم يطلب بعدها الطلاق أبدًا.

ما الذي يدفع بعض الناس إلى التدخل في شئون الغير لمعرفة دوافعهم بدل محاولة تفهمهم لدوافع أنفسهم؟ «وإنني أقول له ذلك لمصلحته» وهذا ما يبررون به عملهم. ألم يكن من الأفضل لهؤلاء الخيرين أن يساعدوا الغير بضرب المثل الطيب بأنفسهم وجعلها أسوة حسنة؟ وخصوصًا فيما يتعلق بالمثل الطيب بعدم التدخل فيما لا يعنيه.

وهناك سببان لعدم تشخيص الدوافع «الحقيقية» للناس، أولاً: لأنهم لا يحبون أن تحلل دوافعهم، وثانيًا: لأنه من المستحيل حتى على الخبراء أن يفهموا تمامًا لماذا يتصرف شخص ما بالصورة التي يتصرف بها.

فجوني ـ وعمره عشر سنوات ـ يهاجم ثلاجة المنزل ويأكل الدجاج المثلج الذي استبقته أمه للعشاء. فماذا كانت دوافعه؟ ربما كان جائعًا. وربما أكل الدجاج ليعبر عن عدائه لوالدته أو لوالده أو لعضو آخر في الأسرة. وربما كان يخطط للهرب من المنزل وأراد أن يملأ بطنه قبل أن يبدأ المغامرة. أو ربما كان ضجرًا فحسب فأكل الدجاج لأنه لم يجد شيئًا آخر يفعله.

فهناك شيء واحد فقط يمكن التأكد منه وهو أن جوني هاجم الثلاجة وأكل الدجاج، ففي استطاعتنا أن نرى السلوك، أما الدوافع فيجب استنتاجها. والدافع إنما هو شرح أو تفسير للسلوك. والناس تفعل ما تفعل لأسباب كثيرة بعضها واضح وبعضها مستور غامض. وقد يحاولون أن يسموا الأسباب أو على حد تعبيرهم يوضحوا دوافعهم. من هذه الناحية فتأكد أن توضيحاتهم لا تقول كل شيء.

إن لنا كثيرًا من الدوافع لكل شيء نفعله وإننا على جهل تام بأغلبها. ولكن كل إنسان يعتبر أعظم حجة عالمية في موضوع واحد وهو الطريقة التي يحس بها ويشعر. فليكن إذًا حريصًا عند شرحه «لدوافعه» وأن يضاعف هذا الحرص عند تحليل دوافع الغير. إن موضوعًا واحدًا يستطيع أن يكون له فيه شجاعة الأسد وهو مشاعره الخاصة.

فكر في أغنية من التي تحب سماعها واسأل نفسك لماذا تحبها. فربما استطعت أن تقدم اثني عشر سببًا لذلك. أما السبب الحقيقي الواقعي فهو هذا فحسب. إنك تحب الإحساس الذي يخامرك وأنت تنصت إليها. فهذا السبب لا يستطيع أحد أن يجادلك فيه ولا يحتاج إلى أي دفاع. إنه السبب المبرر لحياتك. إن

الناصح أو المستشار غير المدرب الذي يحاول أن يجعلك تشعر بعدم الاطمئنان بالنسبة لمشاعرك الحقيقية الصادقة إنما يحاول سواء كان يدري أم لا يدري أن يقوض حياتك.

وأنت حينما تنتقد قرينك باستمرار «وتفسر» دوافعه فأنت تحاول أن تقوض زواجك. فلماذا تقوض حياتك الخاصة؟

إن الحب بين الجنسين مثل التناسل نفسه، شيء خلاق. فهما روحان تخصب إحداهما الأخرى. وكل منهما تفك عقال الطاقات الكامنة في الأخرى وتطلقها حرة. وإن الحب، كما قلت قبلاً هو حاجة ومطلب، هو مطلب للنمو عن طريق العطاء ومطلب للنمو عن طريق الأخذ والتلقي، ولا توجد هناك قوة قادرة أقوى من الحب على أن تزيد في شحنة الحماس للحياة وفي رغبة المرء أن يفعل شيئًا له أهميته، وفي إقدام الإنسان على أن يحلم بأقوى وأجرأ أحلامه ومطامعه.

وإنه عمل يرضى أن تفعل شيئًا لذاتك. أما إذا فعلته من أجل من تحب فإنه أمر يهز العواطف.

كيف يعرف الحب؟ لقد عرفت الحب في عبارات التصرف والعمل في الأشياء التي يفعلها المحبون. وهذا يشمل تسعة أعشار السلوك الجنسي للذكر والأنثى، الذي رأى الدكتور كينسي أنه من الأوفق أن يستبعده من أبحاثه و«تقاريره».

إن الحب معناه أن ترى الألوان المعتمة وقد تحولت فجأة فصارت شفافة وما كان باهت اللون منها أصبح يبرق ويضيء ويتلألأ.





الفصل التاسع

وصف قوة الشخصية في الإيمان





الفصل التاسع

وصف قوة الشخصية في الإيمان

- ١ -

إنني أكتب هذا للملحدين والمتشككين وغيرهم من الذين يؤمنون بإخلاص ولكن عن خطأ بأنه لا إيمان لهم. وليس لهؤلاء وحدهم أكتب فإني أريد أن أضع شيئًا في أيدي مرضاي، لأن كل واحد منهم يعاني من اختلال خطير في قدرته على الإيمان.

فذوو المتاعب والمشاكل من الناس يعتقدون في أشياء كثيرة ليست حقيقية ويشكون في أشياء كثيرة يجب أن يسلموا بالإيمان بها حتى إذا وصل الأمر بهم إلى زيارة الطبيب النفسي لم يدروا بماذا يعتقدون. لقد اختلط عليهم الأمر. فقد تحالفت أنواع الشك على اختلاف أنواعها على اختلال عقولهم. وتستمر هذه العملية في سيرها حتى يصل بهم الأمر إلى الشك في قدرتهم على الإيمان بأي شيء أو الاعتقاد فيه. وهنا تثور المشاكل ويقعون في دوامتها لأن هذا يعني أنهم فقدوا الإيمان حتى في الإيمان نفسه.

ولقد قال الدكتور «إريك ريكسون» وهو من أشد الأطباء حساسية وإدراكًا، قال: إن وظيفة الطبيب النفسي هي إعادة بناء حالة الثقة والإيمان في نفس المريض، وهذا صحيح. حالة ثقة، وأنا أوافقه لأنه بدون الإيمان تستحيل

على الإنسان الحياة السعيدة الطبيعية.

وحالة الثقة، أو بعبارة أخرى حالة الإيمان ـ هي حالة نفسية أو اتجاه نفسي. إنها استعداد للتصرف. إنها استعداد للانقياد وللزعامة والقيادة مع الاطمئنان التام بأن ثقة المرء لم تكن في غير موضعها.

وليس الإيمان لغزًا إلا إذا كانت الحياة بأجمعها لغزًا. ولقد قمت بالإشراف على الولادة في بعض أيام عمري، وكنت في كل مرة أحصي فيها الأصابع العشرة الصغيرة وأفحص الأظافر العشرة الضئيلة، أستشعر أنني في حضرة لغز عميق. وإنني أشعر بنفس الشيء عندما ألمح الحافة القرمزية حول النهايات البيضاء المتلألئة في بتلات الوردة. كذلك الحال مع الإيمان. ونحن نعجب لماذا يجب علينا أن نكون مستعدين للمجازفة بحياتنا اعتمادًا على الثقة في أنفسنا، وعلى الثقة في غيرنا من البشر الذين يصيبون ويخطئون، وعلى ثقتنا في كون ليس في مقدورنا أن نفهم قوانينه إلا في غموض. نعم إن الإيمان لغز، ولكنه حقيقة واقعة مثل أظافر الأصابع أو بتلات الوردة.

والإيمان اتجاه أو حالة نفسية واستعداد للتصرف على أساس من الثقة الملهمة حتى ولو كنا لا نرى إلا خطوة واحدة في الطريق أمامنا. والإيمان هو أن يعطي المرء نقوده التي كسبها بعرق الجبين لصراف البنك في مقابل بضع تأشيرات ليست لها أي قيمة ذاتية، في أحد دفاتر البنك. إنه الدخول في القطار دون معاودة التفكير في احتمال ألا يصل إلى المكان الذي يقصده المرء. إنه السماح لطبيب الأسنان بأن يملأ ثغرة أصابها التسوس في الأسنان. إنه الرضوخ للتطعيم. إنه شراء سيارة على نظام التقسيط. إنه غرس البذور في الحديقة. إنه الأكل في

مطعم. إنه الذهاب في النوم عندما يجن الليل مع الثقة بأنك ستستيقظ في الصباح. فكل هذه التصرفات من أفعال الإيمان وبدونها تصبح الحياة مستحيلة. إننا نعيش ونحيا بالإيمان.

ولكنا نعيش أيضًا بالشك وهو لا يقل شبهًا بالحيوان عن الإيمان.

فعندما كنت طفلاً صغيرًا أتيح لي مرة أن أشاهد استعراضًا لفيلة في السيرك، وكانت ستة منها تسير في طابور واحد. وكان الفيل التالي يمسك بخرطومه ذنب الفيل الذي يسبقه، وهكذا حتى نهاية الطابور. وكان الفيل الوحيد فيها الذي لا يمسك بشيء هو الفيل الذي في المقدمة. لقد كان على حريته.

ووصلوا إلى جسر صغير مصنوع من ألواح خشبية كبيرة خشنة وعندما وصل الفيل الذي يقود القطيع إلى الجسر وداس عليه ووضع قدمه الكبيرة اليمنى المستديرة على اللوح الخشبي، ثم رفعها ثم أنزلها، وكرر ذلك ولكن كان في كل مرة يزيد من ثقله على اللوح الخشبي، وأخيرًا وضع كل ثقله على قدمه اليمنى ثم كرر نفس العملية مع قدمه اليسرى. وكان يختبر كل لوح بحذر بادئًا بأحد أقدامه ثم بالأخرى وهو يتقدم ليمر على الجسر. إن تقدمه الحريص الحذر هو تمثيل صامت كامل للشك الصادق. ولم يكن ليفوقه في ذلك أحسن الممثلات.

أما بقية الحيوانات فلم يكن لديها أي شك. فقط تتبع زعيمها وقائدها في ثقة واطمئنان كامل. لقد علمت أنها تستطيع الاعتماد عليه. فأظهرت بذلك إيمانًا مبنيًّا على التعقل.

فمتى نتصرف على أساس من الإيمان؟ ومتى نتصرف على أساس من الشك؟

إن الإيمان يمكن أن يكون بتعقل أو بغير تعقل، وكذلك الشك حتى الفيل يعلم ذلك، ولو لم يكن يعلم فقد كان يتصرف على أساس أنه يعلم، وقد نجح. فبدون التشكك المعقول الصحيح السليم لا مكان للإيمان المتعقل.

وأحب أن أشدّد على الحقيقة من أن هناك نوعين من الإيمان، أحدهما: مفتح العين متعقل. والآخر: أعمى غير متعقل. وبالمثل فهناك نوعان من الشك. أحدهما: مبني على الحقيقة والواقع، والآخر قسري غير متعقل. فالشخص الذي إيمانه من النوع غير المتعقل يؤمن بالخرافات والأوهام. والموسوس الشكاك بدون تعقل لا يؤمن إلا بمخاوفه.

بالإضافة إلى ذلك، فإن إيمان الشخص إذا كان من النوع غير المتعقل أو الأعمى تتجه شكوكه إلى أن تكون بنفس القدر من عدم التعقل والعمى. فالاتجاهان أو الحالتان وهما الإيمان والشك يسيران معًا كوجهي قطعة العملة من النقود. فإذا كانت القطعة من العملة زائفة كان الوجهان بنفس المقدار زائفين. ولكن إذا كان أحدهما حقيقيًّا واقعيًّا كان الآخر كذلك.

ويرى الأطباء النفسيون هذا في عيادتهم مرات ومرات.

فخذ مثلاً حالة السيدة «دورلين. ل.». وإليك تسجيلاً لحديث لها معي:

❖ ليس هناك شيء أستطيع أن أستمسك به. إنما يبدو كأن كل شيء أحاول أن أحتويه في قبضتي يصبح رقيقًا هشًّا قابلاً للتهشم في يديّ. ليس لي ثقة لا في نفسي ولا في إنسان آخر. إن الشك يطغى عليّ ويحتويني. ولا أعرف إن كان ما أفعله صوابًا، وأي شيء أحاوله يكون عذابًا لي. إن مجرد الذهاب إلى




البنك لصرف شيك في عربي محنة. إنني أخاف الوقوع في أي خطأ. وفي محل البقالة لا أدري أي شيء أشتري، وفي بعض الأحيان أخرج بدون أن أشتري شيئًا، وعندها أشعر أني في منتهى السخف والغفلة. والناس تضحك مني. لقد صدمت كثيرًا جدًا لدرجة أني لا أعرف كيف ألتقط الأجزاء ثم أجعل منها كلاً متكاملاً. وأظل على ذلك الإحساس المريض بأنني قد أسيء إليّ بالخيانة، ولا أدري من أصدق ومن أثق فيه. وأظل أدعو الله أن يخرجني من تعاستي بالموت.

وكان النوم بالنسبة لها مشكلة، فعرضت عليها أن أكتب لها دواء. فرفضت أن تأخذ أي دواء، إنها لا تعتقد في الدواء. ومع ذلك كانت تؤمن بلوحة تحضير الأرواح كأداة للحصول على المعلومات السرية من أرواح الذين غادروا هذه الدنيا وظلوا ينتظرون اختراع هذا الدجل المسجل لكي يتصلوا بالأحياء. كما أنها كانت تعتقد أن هناك مخلوقات ضئيلة من عوالم أخرى تأتي لزيارة كوكب الأرض في أطباق طائرة. وكانت تعتقد أن أي إنسان يستمسك بوجهة النظر العلمية الطبيعية ليس عنده أي شيء من الروحانية. وكانت تعتقد أن المرأة في سن الثلاثين لا يمكن أن تكون جذابة. وفي كل مناحي حياتها كان الإيمان غير المتعقل يتمشى يدًا بيد مع الشك غير المتعقل.

والإنسان الذي لديه شكوك غير متعقلة عن الطب المنظّم هو فريسة سهلة للدجالين والمشعوذين وأصحاب البدع لكي يستغلوه. وفي السياسة أيضًا فإن أولئك الذين يحملون وساوس وشكوكًا غير متعلقة عن سياسيين يحاولون أن يحدثوا تقدمًا في النظام الاجتماعي يقعون في أيدي الزعماء الشعبيين الذين تجعلهم أطماعهم الأنانية على درجة من تبلد الإحساس بالقدر الذي لا يأبهون

معه لجر مشايعيهم إلى الخطر. وفي علاقاتهم الشخصية ينزلق حتمًا أولئك الشكاكون غير المتعقلين نحو من يستغلونهم ثم ينبذونهم نبذ النواة حين يوافقهم ذلك.

قاعدة رقم ١

ليكن لك إيمان من النوع المتعقل. وليكن شكك من الشك غير المتعقل. واجعل العقل دليلك وقائدك إلى الإيمان، وستجد الأمن في العقيدة التي تؤمن بها.

❑❑❑

- ٢ -

ما هو الشك غير المتعقل؟

لقد كان الناس دائمًا يشكون كما كانوا دائمًا يؤمنون، ولكن منذ الأمس القريب فقط بدأ الشك كما بدأ الإيمان ينبني على التعقل وحسن التنظيم.

إننا عندما نفكر في العلم الطبيعي نفكر في التقدم وفي الأمن وفيما يمكن إثباته بالإسناد. وعلى أية حال، فإن مكتشفات العلم الطبيعي بعيدة المدى والتي حدثت في القرن التاسع عشر أشاعت الاضطراب في الإيمان الأعمى لكثير من الناس.

ومع ذلك فإن الغاية من الإيمان هو الإسراع في التقدم وبذلك نزيد في إشاعة الأمن وفي التسليم بالإسناد.

وعندما كنت طالبًا في الكلية كان هناك صراع مرير بين مؤيدي العلم الطبيعي ومؤيدي الإيمان. وكان جهلة الوعاظ وجهلة العلميين ينزلون على بعضهم، وكنا نحن الطلبة بالطبع نتشيع لفريق أو لآخر. وكانت المسألة إما أن تكون لنا وإما أن تكون علينا فليس هناك من حل وسط بل الحرب حتى الموت. ولم يكن هناك تعايش سلمي.

وانتهت المعركة بموت الشاه «في الشطرنج»ولم يتمكن أي فريق من القضاء على الفريق الآخر. وفي الواقع أن المتخاصمين أصبحوا حلفاء، كما يحدث غالبًا بعد حرب إفناء لم تنجح. والآن وقد محا الزمن الكلمات القاسية والتهديدات المخيفة فإن الفريقين يسيران يدًا بيد. فكيف حدث ذلك، إن لذلك قصة ممتعة للغاية.

فكما ترى لو رجعنا إلى أوائل القرن التاسع عشر لوجدنا العلميين أصحاب العلم الطبيعي يتكلمون كثيرًا عن القوانين العلمية. وكان أكبر مطمح لكل علمي متطلع هو أن يكتشف قانونًا جديدًا يمكن أن يخلّد اسمه إن لم يخلّد روحه. وعلى ذلك فقد كان هناك قانون نيوتن وقانون بويل وقانون جراهام. وأضفوا أسماءهم على قانون الأجسام الهابطة، وقانون تمدد الغازات وقانون النقود الغالية والرخيصة وقانون العوائد المتناقضة لا نقول شيئًا عن قانون العرض والطلب.. وكنا نأخذ هذه الأمور بكثير من الجدية.

واعتدنا في تلك الأيام أن نعتقد أن القوانين العلمية هي حقائق أبدية سرمدية تكشف عن العمل الصامت لآلة لا تتسم بالشخصية والتي عندما تُفهم، فإنها تعين يد الإنسان على أن تحرك ضوابط الكون وروافعه. إنه وهم جميل، وكان يروق لخيال كثير من الناس. أو بمعنى آخر: إنه من أوهام العظمة المنظمة التي يصبح فيها الإنسان إلهًا.

ولقد كان العلميون أنفسهم هم الذين أفاقوا زملاءهم من حلمهم. فلما تقدمت بهم أساليب البحث والاستكشاف أحالوا أضواءهم الكاشفة على العلم الطبيعي نفسه. ولما فعلوه قصة ممتعة. وهي في جوهرها تنتهي إلى أنهم اكتشفوا أن «القوانين» العلمية ما هي إلا معادلات وضعها الإنسان تأسيسًا على افتراض أو تخيل، وأنها لا تعبر عن شيء إلا أنها احتمالات إحصائية لا أكثر ولا أقل، ولكن مع أنها تأسست على التخيل فإنها صحيحة إلى حد ما.

وليس في هذا أي حط من شأن العلم. بل على العكس إنها إنجازات باهرة تتيح للإنسان أي شيء يعينه على الشعور بالأمن الإحساس بالوضع والاتجاه

والتعلق بالأمل في وسط كون محير للغاية. لقد فعل العلم الطبيعي الكثير ليقيم في نفوسنا حالة من الثقة.

والدين مثل العلم، كان عليه دائمًا أن يحارب معركة متزايدة الصعوبة ضد الخرافات والتعصب والكفر. والعلم الطبيعي يضع الآن في يد الدين شحنة من الذخيرة. فإذا كان لإنسان اتجاه نفسي غير مطابق للعلم الطبيعي فإنه يمكنك أن تطمئن إلى أنه مخالفٍ للدين. فلقد جعل العلم من الشك المتعقل أقوى أسلحة الإيمان المتعقل.

وعلى ذلك فللإجابة على سؤالي السابق: ما هو الشك المتعقل؟ أقول إن الشك المتعقل هو أي شيء يتفق مع أحسن الآراء العلمية وأكثرها خضوعًا لمحك التجربة والاختبار.

قاعدة رقم ٢

إذا كان هناك اعتقاد لا يتفق مع العلم الطبيعي أي يتضارب معه فشك فيه.

❑❑❑

- ٣ -

ما هو الإيمان المتعقل؟ وما الذي يمكن الاعتقاد به من كل قلوبنا؟ وما الذي يجعلنا نعيش بالإيمان في ثقة وأمل واطمئنان؟

إن ركوبك سيارتك وقيادتها إلى أن توصلك لعملك فعل من أفعال الإيمان. إنك بهذا العمل تعبر عن إيمانك بنفسك وبمن حواليك من البشر، وفي استقرار الكون أو كما يعبر عنه البعض الإيمان بالله. وأي إنسان يبدأ أي شيء عن عمد وتدبير سواء أكان ذلك حياة جديدة على هذه الأرض أم رحلة في سيارة، فإنما يتصرف بوازع من الإيمان بنفسه وبالبشر وبالله.

ولكني قسمت الإيمان عمدًا إلى هذه العناصر الثلاثة لأن هذا يجعل الكلام عنه بطريقة تتسم بالذكاء أيسر، ويجعل الإيمان نفسه أيسر فهمًا. فالواقع أن الإيمان هو ثالوث لا يقبل التجزئة. إيمان بنفسك وإيمان بمن معك من البشر وإيمان بالله وكلها قد اجتمعت في وحدة.

وكما سبق أن أشرت، إنك تدخل سيارتك ودون تفكير تتخذ طريقك وهذا يعني أنك تضع الإيمان موضع التنفيذ. فلماذا يعتبر هذا عملاً من أعمال الإيمان؟ إنه لا يحتمل أن تدرك مقدمًا أنك ستصل إلى وجهتك التي قصدتها. كما أنه لا يمكنك أن تعرف مقدمًا ما الذي سيحدث لك بالضبط في أثناء الطريق. وكل ما تعلمه أنه مهما حدث فسوف تستطيع التصرف معه.

وإن ثقتك في نفسك ليست في غير موضعها. فأي شركة تأمين يمكن أن تراهن بمليون دولار مقابل دولار واحد على أنك على حق وشركات التأمين لا تراهن على خرافات، ولكن على أساس من المعلومات الإحصائية القوية. وهذه




هي حالة من الحالات التي يقوم فيها التعقل بحماية الإيمان.

والإنسان ليس مخلوقًا بعيد النظر. فكل ما يمكن أن يراه كل منا أمامه هو الخطوة التالية، أما ما بعد ذلك فظلام دامس، ولكن من الأمور السليمة الطبيعية الصحيحة بالنسبة لنا أن نأخذ هذه الخطوة التالية، ذلك لأنه ما إن نأخذ تلك الخطوة حتى يكون في الاستطاعة الاعتماد على مقدرتنا على وضوح الرؤية على بعدٍ كاف من الأمام يسمح لنا باتخاذ خطوة أخرى.

وهذا ما يجعل المتعة في الحياة. رؤية خطوة واحدة. أما معرفة كل ما سيحدث بعد ذلك فلا يجعل للحياة طعمًا.

إن الإيمان بنفسك هو الحياة الحقيقة.

إذًا فما الذي يمنع الناس من الإيمان بأنفسهم؟

إن في ذهني شابًا كانت عنده موهبة الكتابة. وكان يبغي أن يكون كاتبًا كبيرًا. وكان عليه في نفس الوقت أن يكسب عيشه. وفضلاً عن ذلك فإنه لم يقنع بأن يكون كاتبًا كبيرًا بل كان يبغي أن يتزوج وأن يعيش عيشة هادئة. ولكن الشكوك في ذاته كانت تملأ نفسه لدرجة أنه لا يستطيع أن يبدأ. فليس عنده إيمان بنفسه. إن الشك في نفسه يشله حتى عن أخذ الخطوة الأولى نحو هدفه، إنه يبدو كالمشلول.

ولقد نصحته بأن يحاول أن يحصل على عمل في الكتابة. أي نوع من العمل؟ فقلت له أي نوع. في جريدة أو في مكتب إعلانات أو في كتابة النسخ أو في مجلة أو في مكتب أحد الناشرين. فتلك يمكن أن تكون خطوته الأولى. ولا يستطيع أي إنسان أن يتنبأ بما سيكون بعد ذلك، ولكن هناك شيئًا واحدًا يمكن

التأكد منه. إنها خطوة ستقود إلى خطوة أخرى في الاتجاه العام الذي يريد السير فيه.

وهذا ما فعله «تشارلس ديكنس» و«سنكلير لويس» و«أرنست هيمنجواي» و«ويليام فولكر» (ولو أنك كنت تريد القيام برحلة سواء كانت نزهة إلى حديقة أم إلى القطب الشمالي فإن أول خطوة تتخذها هي أن تبحث حولك لترى ما صنعه من سبقك وتستفيد من خبرته). فإن و. ا. ودورد المؤلف لكثير من الكتب الجيدة، وإريك هودجنس الذي ألف كتاب «المستر بلاندنجس يبني عش أحلامه» ـ كلاهما بدأ حياته الأدبية بكتابة الإعلانات. فإذا كان لشخص ما موهبة في الكتابة فأحسن ما يعمل أن يلتحق بعمل يستغل فيه موهبته. فإذا بدأت ارتقاء السلم عند أولى درجاته فلا يحتمل أن يصيبك الدوار إذا وصلت إلى القمم. لأنك تعرف كيف ارتقيت.

ولكن صديقي الكاتب الطموح لم يستطع رؤية ذلك. وقد قال: إنه يريد أن يكون مثل الكاتب ديستويفسكي دفعة واحدة. معقول ولكنه مستحيل: إن ديستويفسكي معجزة. والعلم الطبيعي يقول لنا: إن الله لا يكرر نفسه أبدًا. فالذي لم يدركه هذا الشاب هو أنه على طريقته الخاصة كان أيضًا معجزة. ولكنه لم يكن يعتقد بالمعجزات. فلم يكن له إيمان بنفسه.

إن الإيمان بالنفس يجعلها أكثر إقبالاً على احتمال الفشل الناتج عن مدة التلمذة الطويلة. إنك تستطيع احتمال أي شيء تقريبًا إذا علمت أن له نهاية. ولقد نصحت ذلك الشاب أن يقضي ثلاث سنوات في تعلم صناعته واكتشاف ما يريد أن يقوله بالضبط. فإذا قبل نصيحتي فليكن واثقًا أن النتائج قادمة لا ريب فيها.




(فعندما يكون لدى الإنسان موهبة حقيقية وطموح متأجج للوصول بها إلى الكمال فكل ما هو في حاجة إليه هو المثابرة والإيمان بالنفس).

ولقد كنت شابًا أعيش في ديترويت عندما كان هنري فورد يحاول أن يبدأ صناعة السيارات. وكان فورد في ذلك الوقت لا يحلم ببناء امبراطورية صناعية كبيرة. إنه لم يتخيل نفسه يشتري مناجم الحديد ويبني مصانع الحديد والسكك الحديد والخطوط الملاحية وإنتاج مليون سيارة في العام. وكل ما كان يبغيه هو أن يجعل عربة تسير بالبنزين. وكان في تصوره أن مجرد صنع بضع سيارات كان خيرًا له من العمل كميكانيكي في شريكة إديسون بديترويت. وكانت أولى خطواته أن يصنع سيارة تتحرك. وكانت خطوته الثانية أن يبيعها ثم ينشئ غيرها.

(فالنظام. النظام. إن كل شيء له قيمة يسير في نظام وترتيب. فالحبة أولاً ثم النبات، وأخيرًا الثمرة).

ومنذ حوالي ستين سنة مضت حاول الأخوان رايت أن يبنيا طائرة يمكنها أن تبقى في الهواء لمدة دقيقتين. ولم يدر بخاطرهما أبدًا أن الوقت سيأتي حيث يستطيع المرء أن يقطع عرض القارة الأمريكية من الغرب إلى الشرق ثم إلى الغرب ثانية في لوس أنجلوس في أقل من اثنتي عشرة ساعة. إنهم لم يتعبوا أنفسهم في التفكير في المستقبل، لقد كان اهتمامهم منصبًا فقط على الخطوة الأولى. لقد كان عندهم إيمان بأنفسهم وأظهروا هذا الإيمان بفعل شيء يتصل به. وكما يقول القديس جيمس: (فكما أن الجسم بدون روح يكون ميتًا كذلك الإيمان بدون عمل أيضًا).

إن الإيمان قوة محركة متحركة. إنها تعمل. والإيمان يحرك الجبال خصوصًا إذا كان مدعمًا ببولدوزر ومحمولاً على جرار قوي. وبدون الإيمان لا يستطيع الإنسان أن يفعل شيئًا. وبه يصبح في الاستطاعة فعل أعظم المنجزات. وكما قال إرازمس للسير توماس مور (أعتقد أنه لك وسيكون لك) فاعتقد أن عندك إيمانًا وسيكون لك ما تحيا به. فاعتقد في الإيمان. إنها الخطوة الأولى للإيمان بنفسك.

قاعدة رقم ٣

(ضع لنفسك هدفًا ثم اتخذ الخطوة الأولى نحو هذا الهدف ولن ترى الخطوة الثانية إلا بعد أن تتخذ الخطوة الأولى).



- ٤ -

وماذا عن الإيمان بمن حولك من البشر؟ وكيف يكوِّن للإنسان الإيمان المتعقل والشك السليم؟ وكيف تستطيع معرفة من تثق به؟

لقد وقع هاري آش ضحية عملية نصب فقد فيها خمسمائة دولار أخذها صديقه الذي وثق به. واقتاد هاري سيارته إلى حيث يسكن الصديق ليطالب بالمبلغ فوجد أنه غادره إلى مكان مجهول. ولما أحس بالخديعة التي انفطر لها قلبه عاد إلى سيارته الجاثمة وهو يقول: «لن أثق أبدًا في أحد مرة ثانية». وركب سيارته وسار بها ضاربًا بذلك المثل الكامل على إيمان الأطفال.

ذلك لأن هاري لم يكن يدري شيئًا في علم الفلزات، وكل ما كان عنده هو إيمان بخبراء الفلزات الذين يكتبون المواصفات للمحور الخلفي لسيارته، ولم يكن يعرف الكثير عن هندسة السيارات ولكن كان عنده إيمان في أولئك المهندسين الذين صمموا المحور الخلفي ليتحمل الضغوط التي يتسبب فيها هاري كلما أسرع بالسيارة عندما يرى شارة المرور الخضراء وهي تضاء. كما أنه كان عنده إيمان كامل بعجلة القيادة في سيارته وفراملها وإطاراتها من ذلك النوع من الإيمان الذي يكون عند الطفل وهو يرضع من ثدي أمه ويرتاح على صدرها. ولقد قال: إنه لن يثق بأحد أبدًا مرة ثانية ولكن سيارته المزمجرة كانت تنكر كلماته بقوة لا يمكن معها سماع الكلمات.

ثم سار في الشارع. وكان يفصل سيارته عن السيارات القادمة بسرعة في الاتجاه المضاد خطان أبيضان على الطريق. ومع ذلك فقد كان هذان الخطان الأبيضان في فاعلية حائط من الحجارة في حمايته من تصادم مباشر يودي

بحياته. إن هاري لم يكن خائفًا. لقد كان عنده إيمان أن غيره من السائقين سيحترمون هذين الخطين الأبيضين. كما أنه كان في نفس الوقت مفتح العينين.

ويقوم عالم التجارة والمال على الإيمان. فحينما سئل المالي الكبير الراجل بييربونت مورجان على أي أساس يجعل سلفياته أجاب «الخلُق». فكم من ائتمان كبير تم، وصكوك مالية أخذت وأعطيت وذلك كله على أساس الإيمان وحده! إننا عندما نطلب صرف صك نعني في الواقع الثقة والإيمان بنا. وليست النقود فحسب بل حياتنا نفسها تتوقف على الإيمان الطيب بأناس لم نرهم أبدًا ولا يؤمل أن نقابلهم أبدًا في يوم من الأيام. وفي كل مرة تأخذ فيها جرعة من الماء أو رشفة من الماء فأنت آمن بإيمانك أنها خالية من جراثيم التيفود القاتلة. ودون تفكير فأنت تؤمن بالمفتشين والمراقبين الصحيين.. وأنت باستمرار تجازف بحياتك نفسها إيمانًا منك بغيرك من البشر.

ومع ذلك فما زلت حيًّا. وكذلك هاري آش الذي قال: إنه لن يثق بإنسان أبدًا بعد ذلك.

وكل الكتب التي وضعت عن علم النفس الشاذ تناقش موضوع الاضطرابات في وظيفة الإيمان وخصوصًا إذا كانت من النوع الشاذ الذي يسبب الخلل العقلي الحاد. فمثلاً قال لي مريض: إن الشيوعيين يمنعونه من الوصول إلى معادلات رياضية هامة باستئجارهم لموسيقي يسكن فوقه ولا ينقطع عن الغناء كلما حاول هذا المريض أن يفكر. وقال المريض إن الموسيقي أحدث عادة ثقوب في السقف لكي يتجسس عليه ويسرق أي معادلة رياضية يصل إليها بحساباته الرياضية الدقيقة السرقة.




إن في استطاعته أن يرى الشيوعيين حيث فشل المخبرون المحترفون في الوصول إليهم. وهو يقول: إنه ضحية «شبكة حمراء» كانت تقوم بتسميم غذائه في المطاعم واستئجار عربات التاكسي لتعطيل المرور أثناء ساعات الازدحام. ولهذا السبب فهو لا يأكل أبدًا في المطاعم ولا يركب الأتوبيس وحتى وهو يمشي على رجليه كان حريصًا على فتح عينيه حتى يرى «الشيوعيين» الذين يستطيع هو أن يميزهم بالتعبير الموجود على وجوههم.

ومع ذلك ومع هذا الشك الذي قد يصل إلى حد الشعور بجنون الاضطهاد، كان سريع التصديق إلى درجة مفرطة. إنه على استعداد للتصديق بأي شيء طالما كان متمشيًا مع أوهامه. ومرض هذا الرجل يوضح ما قلته وهو أن الشك غير المتعقل ينتج الإيمان غير المتعقل.

ولم يفهم هذه الظاهرة أحد خيرًا من هتلر.

فلكي يحتال على الناس في ألمانيا ويجعلهم يؤمنون به، عمد إلى تحطيم إيمانهم في بعض. وهاجم الجامعات وسلط الجهلاء على المتعلمين. وخلق في أذهان المّلاك أن العمال كانوا على استعداد لأن يأخذوا منهم كل شيء يمتلكونه. وكانت نتيجة ذلك أن تبعه الملاك ذوو القلوب الضعيفة كما در عليه ذلك المعونة المالية من الناس «المحترمين».

وبعد أن حرك الطبقات على بعضها، راح يحرك الأديان ضد بعضها. وما إن فقدت هذه المجموعات الإيمان ببعضها حتى زاد إيمانها أكثر فأكثر بذلك الإنسان عالي الصوت الصائد في الماء العكر. وزاد ذلك في قوته فاستغلها في زرع عدم الثقة بين الأصدقاء وحتى بين أعضاء الأسرة الواحدة. فلم يكن أحد يدري من الذي سيشي به إلى الشرطة السرية. وبذلك انقطع الجدل السياسي ومات

الإعراب عن الفكر. وحقق بذلك هتلر هدفه.. وكانت له الكلمة العليا كلمة الحياة أو الموت بالنسبة للألمان. فكانوا عبيده. وبما أن الشك كان متفشيًا فقد خاف الناس من التضامن والانضواء تحت أية حركة انقلاب ضده.

(إن الشخص الذي يحطم إيمان الإنسان بنفسه أو برفاقه أو بالله إنما يقترف جرمًا أبشع من القتل. إن القاتل يقتل الجسد ولكن الذي يسمم الإيمان بين مواطنيه يقتل الروح).

ولكل مفكر طريقته في التعبير عن القاعدة المثلى. وطريقتي هي كالآتي:

اعمل دائمًا بطريقة تزيد حصيلة الإيمان في العالم. ولا تسمح أبدًا بأن يقال: عنك إنك فعلت شيئًا من شأنه أن يحطم إيمان إنسان. وبدلاً من ذلك حاول أن تزيد فيه وتُرْبيه. زد في إيمان أخيك في نفسه وفي رفاقه من البشر وفي اللّه ذلك لأن الإيمان هو القوة التي ينشأ عنها كل خير. اعمل دائمًا بشكل يعيد ويبعث الحياة والقوة في حالة الثقة والإيمان.

ولكن متى يكون الشك متعقلاً؟ وكيف نستطيع معرفة من نثق فيهم؟ ومتى نتوقف عن إيماننا بالغير؟

لعلك تذكر هاري آش الذي نصب عليه «صديق» فأخذ منه خمسمائة دولار. لقد كانت نقطة الضعف في هاري أو كما نقول مطلبه أو حاجته النفسية هي أنه يبدو عظيمًا. فتظاهر بأن بضع مئات من الدولارات لا تعني شيئًا بالنسبة إليه.. فتمشى معه صديقه في هذا لفترة من الوقت، ثم طلب عرضًا سلفة بمناسبة نهاية الأسبوع. فوقع هاري في كمين ادعاءاته. وفي بشاشة وحبور كتب صكًّا بخمسمائة دولار. وقذف به على المائدة. إنه لم يكن راضيًا عما يفعل ولكن

ماذا كان يستطيع أن يفعل؟ فلقد كان مضطرًا للاستمرار في تمثيل كذبته. وأنت تعلم الباقي.

والطمع، وهو الرغبة في الحصول على شيء مقابل لا شيء نقطة ضعف أخرى تفسد سلامة التقدير وصحة الحكم على الأشياء. ولقد أخبرني أحد سماسرة العقارات النصابين أنه باع أرضًا لا قيمة لها وفي صحراء وذلك الالتجاء إلى رغبة اختلاس مال الغير المزروعة في قلب الشاري. فأبلغ السمسار الفريسة بأن أرملة قد ورثت أرضًا ذات قيمة ولكنها لا تدري قيمتها ويا لَسَعْد من يلتقطها؟ فكتب الشاري صكًّا بالمبلغ. ولكن عندما أراد بيعها ثانية اكتشف الخديعة.

وكان هناك رجل أعمال ناجح وله مال في البنوك ولكنه كان يشعر بالوحدة ولم يكن لديه صبر. وكان يبغي الزواج سريعًا. وكان في مقدوره أن يتصل برفاقه من أصحاب الأعمال وأن يوسع من دائرة صداقاته وينتظر حتى يتأكد من حصوله على ما يرغب فيه بالضبط، ولكن هذه الطريقة كانت بطيئة في نظره. ولذلك أجاب عن إعلان زواج في «القلوب الوحيدة» في إحدى الجرائد اليومية. وفي وقت أسرع من المعقول تم الزواج. واليوم يتبارز محاميه ومحاميها في محكمة الطلاق على من يحصل على ماذا. وما زال صاحبنا وحيدًا.

(إن قليلاً من البصيرة بحاجاتك ومطالبك الخاصة كفيل بإنقاذك من الوثوق بأناس على استعداد لاستغلال نقط ضعفك. (إن مطالبك الخاصة تخلق نقط ضعف عمياء تمنعك من رؤية الناس بطريقة موضوعية). ويأخذ تفكير التمني والتعلل بالأماني محل التفكير المتعقل، ولكن قليلاً من البصيرة بطبيعتك الخاصة تتيح لك أن تعمل حسابًا لنقط ضعفك فتتظر ما حولها).



القاعدة رقم ٤

هناك أربع قواعد يمكنها أن تنقذك من الخديعة والأسى والأسف والندم.

القاعدة ١ ـ لا تثق أبدًا في شخص يلجأ إلى نقط ضعفك.

القاعدة ٢ ـ لا تنتظر من أحد أن يصنع لك ما يجب عليك أن تقوم به بنفسك. إن أخصر الطرق هو أطولها التفافًا.

القاعدة ٣ ـ استغل إدراكك السليم. فإذا تقدم إليك أحد عارضًا منجمًا لليورانيوم فثق أنه يريد أن يهوى بك في قاعه. فمناجم اليورانيوم الغنية لا تحتاج لدلال بل إن وجود واحد منها كفيل باجتذاب الخبراء في لحظة إليه ومعهم النقود لشرائه. وكذلك أدعياء الطب الذين يزعمون أغلى الخدمات بأرخص الأسعار فلا تصدقهم.

القاعدة ٤ ـ وهذه تتصل بشيء حدثتك عنه قبلاً. ففي كل موقف تكون فيه مدركًا لما يدور خارجك، كذلك فأنت تدرك ما يدور بباطنك فأنت إذًا على وعي بما يدور في الداخل والخارج. وبالاستمرار على التدريب على الحياة والعيش في التو واللحظة يمكنك أن تزيد من حساسيتك للعالم الخارجي وللعالم الباطني في داخل ذاتك.

ولقد سمعت القول المأثور: «إن أول الانطباعات أحسنها» فاجعل نفسك حساسًا بالانطباعات الأولى قبل أن تعميك الألفة عنها. فأنت تعلم أنه عندما أعجبتك صورة من الصور علقتها على جدار غرفتك وظللت تنظر إليها كل يوم حتى أتى اليوم الذي لم تلحظ فيه وجودها. وهذا ما يحدث لك بالنسبة لانطباعاتك عن الناس.

فوجه اهتمامًا خاصًّا لما تشعر به من الداخل عندما تضع عينك على شخص لأول مرة. فإن هذه هي اللحظة التي تراه فيه بأكبر قدر من الوضوح.

ومن المستحيل وضع وتبويب العلامات ذات المغزى لمعرفة استجابات الناس. فأنا أعرف رجلاً يقول: إنه لا يثق أبدًا في أي إنسان لا ينظر إلى عينيه بطريقة مباشرة (العين في العين). ولا حاجة بي للقول بأنه قد خدع مرات كثيرة من أناس كذابين مكشوفي الوجوه فهموا حيلة النظر المباشر للعين.

كلا، يجب عليك أن تبني أحكامك على أساس إحساسك بمشاعرك وحساسية هذا الإحساس. وإنك بتوجيه انتباهك لمشاعرك والثقة بها يمكنك أن تزيد سلامة تقديرك وحكمك حدة إلى درجة يصبح معها في مقدورك تَبَيُّن الخبيث والطيب من نظرة واحدة.

ولحسن الحظ أن معظم الناس أهل للثقة. فلقد أصبح الخير إلى حد كبير عادة اجتماعية لدرجة أنه يمكننا أن نأخذ ـ كقضية مسلمة ـ موضوع حسن الثقة في العاملين معنا، وجيراننا وزبائننا ومتعهدي البضائع والخدمات. إنه أمر عجيب مدهش. إنك عندما تفكر في الموضوع تجد كيف أنه يمكن وضع الثقة في معشر البشر.

إن الإيمان العريض المبني على التعقل بالنسبة للغير، إذا أضيف إليه القليل من الشك المتعقل يساعد الشخص على الرضا بحسن ثقته بالناس وتوقع حسن نواياهم.



ـ ٥ ـ

والآن حان الوقت للكلام عن الإيمان المتعقل بالله. ولكن دعني أولاً أذكرك أن الإيمان المتعقل بالذات والإيمان المتعقل بالناس لا ينفصلان عن الإيمان المتعلق بالله.

ويقول سيجمند فرويد في كتابه «مستقبل صورة خادعة» إن الدين نوع من العُصاب (اختلال في وظائف الأعصاب) تتسلط فيه فكرة على العقل. ويقول الشيوعيون: إن الدين مخدر الشعوب فهذا البيانان لا يتناقضان. ولكن هل هما صحيحان؟!

والصحيح هو أن الدين يخلص الإنسان من القلق. أما إدمان المخدرات فهو تسلط فكرة على العقل تدفع لمحاولة جعل عادة القلق محتملة. ولكن كما قلت في كل فصول هذا الكتاب، إن التفكير الطبيعي والشعور الطبيعي تخلص أيضًا من القلق. فالسؤال الحقيقي هو هل من الطبيعي أن يكون لنا دين؟

لقد حان الوقت لأن يواجه المتمسكون بالتحليل النفسي هذا الموضوع في شجاعة وصراحة.

ولقد سارت العيادة النفسية المسماة مييننجر في توبيكا بولاية كانساس خطوة للأمام بجمعها بين رجال الدين والطب النفسي لزيادة التفاهم المتبادل بين الطائفتين. وإني لأتطلع إلى كثير من الخير من مؤتمراتهم.

وعلم طب النفس كما يعرفه هاري ستاك سيلفان هو دراسة العلاقات المتبادلة بين الأشخاص. وبالتأكيد أن الدين يكون الجزء الأكبر في هذه العلاقات. وأنا بدوري أسأل المتمسكين من أصحاب التحليل النفسي: هل هذه




العلاقات والروابط علاقات عُصابية (أي مبنية على خلل في عمل الأعصاب)؟ وهل هي عقبة في سبيل العلاقات الطبيعية؟ إن على الأطباء ولصالح صحة المجموع، مسئولية تعريف الناس بموقفهم إزاء هذه الأسئلة.

وأنا من جانبي على استعداد لأن أعلن للعالم موقفي في هذا الشأن.

فأنا أؤمن بأن هناك قوة قادرة لا أستطيع أن أفهمها إلا بطريقة غامضة. وأنا أؤمن بأن هذه القوة لا تعمل فقط على هذا الكوكب الأرضي وحده، بل إنها تعمل في الكون بأسره. وأنا أؤمن بأن هذه القوة تعتبر من وجهة النظر الإنسانية، قوة خيّرة رحيمة. والأكثر من ذلك أنني أستعين بهذه القوة وأتكل عليها. كما أني أعتمد أيضًا على نفسي وعلى الرجال والنساء من ذوي النوايا الطيبة في العالم بأكمله لإقامة التعاون بين الجميع للعمل من أجل السلام والتوافق والانسجام والإخاء بين بني البشر. وأخيرًا فإني أتوكل وأعتمد على هذه القوة الخيِّرة الرحيمة التي أعرفها في غموض، لكي تعطي العقل معنى، والبشر قوة ومعونة، هذه القوة أسميها اللّه.

والأكثر من ذلك، أنا أؤمن بأن كل إنسان في حاجة إلى الإيمان باللّه ليكون له سندًا وعضدًا في تلك الساعات الحالكة عندما يتلجلج إيمانه في نفسه وفيمن حوله من البشر. ففي الأوقات التي تحدق بنا المشاكل الشخصية والكوارث، وعندما يبدو المستقبل أمام البشرية في أحلك صوره ـ عندها يقوم الإيمان باللّه وبرحمته وكرمه بشد أزرنا وجمع شملنا.

هذا من الواجب عليّ أن أقوله، هو وجهة نظر الطب النفسي ورأيه في الدين.

وأستطيع من خبرتي وتجاربي الخاصة أن أشهد أن هذا الدين ينجح كقوة

فعالة. إن شهادة اختبار من هذا القبيل لا تثبت شيئًا. إن مدمن المخدرات يستطيع أن يشهد بأن المورفين نجح في إبراز شجاعته وفي تبديد قلقه. أما المحك والمعيار بالنسبة للدين فهو التعقل المنطقي. فهل هذا الإيمان في قوة قادرة خيرة رحيمة يتمشى مع أحسن ما في الآراء العلمية؟ وهل أنا أهذي لأعيد الثقة إلى نفسي، أو أن لدي أساسًا معقولاً للإيمان بقوة هي فوق قوتي؟

وأعتقد أن لإيماني أساسًا منطقيًا معقولاً وسأنبئك بالسبب. فمن ضمن الأشياء التي أهتم بها وأشغف علم الفلك الحديث والطبيعة النووية. والشيء الذي يترك في نفسي أعمق الأثر هو وجود التعقيد الجبار إلى جوار البساطة العجيبة في الكون المادي كما نستطيع أن نفهمه. إنه التعقيد والبساطة التي نجدها في كل الأعمال الفنية العظيمة. ومهما قلب الإنسان بصره سواء في مجرة الطريق اللبني أم في الذرة فسيجد الترتيب والتنسيق والنظام ـ التنظيم القائم على أقل الجهد والنفقة ـ وهذا ما تجده بالضبط في أحسن أعمال الهندسة المعمارية أو التصوير والرسم أو النحت أو الموسيقى أو الأدب أو الغزل البدوي. وأعظم الكتب وأحسنها هي البسيطة، ولكن عندما تبدأ في تحليل هذه البساطة تجد أنها تمت نتيجة اختيار وتمييز بين عدد لا نهاية له من الاحتمالات.

ـ إنها في درجة من الحسن والجودة والكمال لدرجة تستبعد معها المصادفة.

وفي مقدورك أن ترى هذا الترتيب والتنظيم والنظام في العلاقات الاجتماعية. ولقد حاولت أن أوصل لطلبتي نوعًا من الفهم والإدراك لعلم النفس الاجتماعي، فعندما كنت أعطي مقررًا أوليًا في التنظيم الاجتماعي شعرت بأنني أحسن عملاً لو أني جعلتهم يشعرون ويحسون بحقيقة التنظيم الاجتماعي وواقعيته، وأن




يروه على حقيقته ويقدروه قدره فيعلموا أنه نتيجة للاتصال الإنساني والتواصل البشري. وبالطبع فإن نفرًا منهم لن يستطيعوا أبدًا أن يهضموه، كما أن غيرهم لن يستطيع أبدًا إدراك العلاقات المكانية في الهندسة الوصفية، ولكن أغلبهم تبلورت لديه الفكرة في أقل من أربعين درسًا.

فالنظام الاجتماعي هو نتيجة لكفاح البشر على مر القرون للتعبير عن أنفسهم ولتحقيق أهدافهم وإمكانياتهم بالتأثير في غيرهم من البشر والتأثر بهم.

وفي كل الأحوال تقريبًا يحدث التنظيم الاجتماعي دون إدراك واعٍ له. فالناخب الذي يصوت ويجعل أصدقاءه يصوتون في صالح القرض لإقامة المدارس وتحسين التعليم نادرًا ما يدرك الدور الذي يلعبه في الإبقاء على قيم الحضارة التي ينتمي إليها. فكل ما يعنيه الأمر هو مَدْرسة متفرغة ومُدرس من ذوي المؤهلات لتعليم أبنائه. وقد يكون لدى الفرد كثير من الإدراك والوعي بما يحاول أن يقوم به، ولكن القليل من الناس يبصرون الارتباط بين جهودهم وبين النموذج الكامل للنظام الاجتماعي.

ولكن النموذج الناتج هو نموذج حركي متحرك وإنه لم يأت عفو المصادفة. فلن يحدث شيء حتى يقوم بإحداثه أحد، سواء أكان هذا الشيء هو التأمين على قروض المدارس أم إصلاح مفتاح إضاءة المصباح الكهربائي.

فحياتنا الاجتماعية تمثل تنظيمًا يشبه في تعقيده نظام القوى داخل الذرة. ولكنه تنظيم ناجح فعال لدرجة أنه لا يمكن أن يُعزى إلى المصادفة.

ولما تركت تدريس علم النفس الاجتماعي لكي أدرس العلوم البيولوجية (وفيها الطب) وجدت النظام والتنظيم والغائية الهادفة في حياة النبات والحيوان.

ولو أتيح لأحد أن ينظر بالمجهر ليرى التركيب البنائي لعنق عظمة الفخذ لذهل من كمال البنية والحذق في بنائها. وفي عالم علم الأحياء يوجد الدليل على نفس الغائية والتنظيم الذي يشيع في عالم الجماد والعالم الاجتماعي. فعندما كان أسلاف الحصان التي تشبه الذئب تجري على ثلاث من أصابع القدم بدل من خمس لم تكن لتدرك أو تتصور أنه سيأتي يوم من الأيام يجري فيه أحد أحفادها على إصبع واحدة ليكسب سباق الدربي في كنتوكي. ولكنه حدث. وقصة التطور هي قصة التنظيم المتحرك الغائي الهادف لكي تصل الحياة إلى أشكال أعقد ومع ذلك فهي أكثر بساطة.

وفي الإنسان تصل عملية التطور إلى قمتها، أي إلى أعلى نقطة في التعقيد والبساطة معًا. فمثلاً يحتوي مخ الإنسان على البلايين من الخلايا الحية، وكل واحدة منها عبارة عن بطارية (حاشدة) كهربائية صغيرة جدًّا؟ هذه البلايين من البطاريات الكهربائية، والتي تصل إلى درجة من الضآلة وصغر الحجم حتى لا ترى إلا تحت المجهر، نجد أنها منظمة في وحدة واحدة عاملة هي المخ البشري. إن ما به من تعقيدات تذهل الخيال. ومع ذلك فالإدراك أو الوعي عملية بسيطة ومباشرة ونحن نأخذها كأمر مسلم به.

وقد يحاول البعض ويماري أن هذا التنظيم نتيجة للمصادفة في وجود الذرات والجزيئات في حيز واحد من المكان. فإذا كان الأمر كذلك فإنها لمصادفة غريبة. ولكني ألاحظ أن أولئك الذين يصرون على أن هذا التنظيم والنظام المعجز للكون هو وليد المصادفة يحسون بكثير من الزهو بعملهم عندما ينظمون فريقًا للجوالة أو هيئة أمم متحدة. إنني أصفق لهم عندما ينظرون إلى

عملهم بنظرة رضا ويعتبرونه عملاً طيبًا ولكني لا أستطيع أن أوفق بين تصرفهم هذا وبين رأيهم في أن هذا الكون وهذا التنظيم لمواد على درجة لا تتصور من التعقيد هو وليد المصادفة. فهذا الاتجاه أو الحالة النفسية عندهم لا أرى إلا أن أسميها حماقة ليس فيها وفاء بالجميل.

وقد حدث مرة أن كتب الفيلسوف العظيم أبيلارد إلى البابا جريجوري السابع يقول له: إنه لا يستطيع أن يؤمن بإله ليس في مقدوره فهمه أو إدراكه. وأنا أتعجب هل كان أبيلارد يمكن أن يرفض الإيمان بالتلفزة (التليفزيون) لنفس الأسباب.. ولقد كان البابا جريجوري فطنًا جدًّا حين كتب إليه في الرد أنه لا ضرورة لأبيلارد لكي يفهم. وأن كل ما عليه هو أن يؤمن.

إنني لا أتظاهر بالادعاء بأنني أفهم اللّه وأدرك طبيعته، ولقد عشرات الكتب في علم اللاهوت، ولكني أشعر بقدر معين من الشك فيما يختص مؤهلات مؤلفيها مهما كان علمهم وحسن نياتهم.

فكثير من هؤلاء اللاهوتيين يصفون اللّه بعبارات مما اصطلح عليه بالبشر من قيم. فهو جماع الحكمة القوة والرحمة وجماع كذا وجماع كذا. إن أفكارهم عن اللّه أفكار فيها تشبيه اللّه بالبشر. فهم يتصورون اللّه كنوع من البشر. وتصوراتهم وافتراضاتهم لا تقنعني وإن كانت مشوقة ومثيرة للاهتمام وملهمة في بعض الأحيان. وما زلت لا أفهم طبيعة اللّه. وكما قال البابا جريجوري إنه لا ضرورة لي لكي أفهم. وفي الواقع أن ذلك من المحال.

وأنا لا ألوم أو أنتقد اللاهوتيين في آرائهم المشبهة للّه بالبشر، فبأية وسيلة أخرى يمكن أن تصف قوة لها هذه القدرة والفاعلية إلا في عبارات عما تعرفه

أنت وبأكبر درجة من الوثوق وهو ـ أنت ذاتك؟ وكذلك يفعل العلميون أيضًا. فعندما قال العلامة الراحل ألبرت أينشتين إن اللّه لا يلعب النرد مع الإنسان كان يصف اللّه في تعابير تشبه البشر، فأي مخلوق غير الإنسان يمكن أن يتبارى مع النرد في لعبة المصادفة أو الحظ؟

ومعركتي مع رجال اللاهوت لا ترجع إلى أنهم يقولون لي عن اللّه أكثر مما يجب، بل لأنهم يقولون أقل بكثير مما يجب. فأنا أبغي معرفة كل شيء عنه سبحانه وتعالى: فأنا مثل الطفل الشره الذي يحصل في عيد الميلاد على لعبات فيبدي أنه صدِّم لأنه لم يحصل على كل ما في حانوت لعب الأطفال من لعب.

ويجب أن أعترف أنني عندما أشعر بوجود اللّه فأنا أيضًا أفكر بعبارات ومصطلحات تشبه البشر. فعندما أنجح في عمل شيء أعتقد أنه طيب إلى حد ما، أحب أن أفكر كما لو أن اللّه يخاطبني بقوله: «حسنًا فعلت أيها الغلام»، وعندما أفشل أستشعر بعض التشجيع عندما أسمع صوت الرعاية الربانية يقول: «محاولة جيدة، ولكن الإدارة سيئة، وفضلاً عن ذلك فأنت لم تحصل على السر. حظ سعيد في المرة القادمة». وعندما أكون في وسط موقف صعب وأحتار فيما أقوله لمريض، أستشعر القوة عندما أحس بيد العناية الربانية فوق كتفي وأسمع الصوت يقول: «ابق معه، أيها العبد، إنك على صواب فيما تفعل. فاستمر في المحاولة».

وطبعًا أنا في الواقع لا أسمع صوت اللّه أو أحس بدفء قرب يده مني تشد أزري ولكني أتصور اللّه كشخص. وكيف لي أن أتصوره سبحانه وتعالى على غير ذلك؟




إن الشهور بوجود الله ليس من قبيل الهلوسة أكثر مما يحدث حين يقول طبيب نفسي خبير عندما يسأل: «ماذا كان يمكن أن يقول هاري ستاك سوليفان الآن». أو «ماذا كان فرويد يفعل لو كان في هذا الموقف». فبالنسبة للأطباء النفسيين فإن هذين الرجلين ـ ولو أنهما تركا هذا العالم منذ فترة طويلة إلا أنهما ـ ما زالا يعيشان في الخيال. وإنه للمكان الوحيد الذي يعيش فيه أي إنسان يؤثر علينا في الواقع.

إنه لا يليق بأتباع فرويد المتمسكين بتعاليمه أن يسخروا من التصور المشبه الله بالبشر، فإنهم أيضًا يتصورون العقل البشري كسبعة من الأقزام يسكنون الجمجمة وهم في معركة مع بعضهم، وأتباع فرويد يتكلمون عن العقل الباطن أو اللاوعي على أنه مكون من ثلاث، والوعي مكون من مثلها وكلها في صراع أحدها يريد هذا والآخر يطلب ذاك على حين يقوم الرقيب وهو من الشخصيات الخرافية يمنع الاتصال بينها. فإذا لم يكن هذا تصور مشبه بالبشر فماذا يكون؟

وقد يقول أنصار التحليل النفسي: «ولكن أحدًا في كامل صوابه لا يمكن أن يأخذ هذه الألفاظ بظاهرها. إنه مجرد تشبيهات وكنايات وصفية لشرح وإيضاح العمليات العقلية الديناميكية (الحركية)» ـ تمامًا. فكذلك عندما يحاول رجل اللاهوت أن يصف قوة قادرة لا يدرك كنهها وهي التي نظمت الكون بطريقة غائية هادفة ـ من وجهة نظر البشر ـ بطريقة رحيمة خيّرة فهو يلجأ أيضًا إلى الاصطلاحات التشبيهية البشرية، لأنه كأي إنسان بشر، لا يستطيع أن يفعل خيرًا من ذلك.

ويؤمن الأستاذ و. ت. ستاس أستاذ الفلسفة بجامعة برنستن ومؤلف كتاب «الدين والعقل الحديث» بأنه في مقدورنا أن نصل إلى معرفة مباشرة بالله عن طريق العمليات العقلية التي يحدثها التصوف، وهذا يستحق النظر، لأنه إن كان حقًّا فإن له أهمية قصوى فيما يتصل بصحة العقل وسلامته عند الجميع.

وكان فرويد يسمي هذا النوع من الخبرة والممارسة باسم «الشعور المحيطي» (نسبة إلى المحيطات البحرية) وكان من الخصال الملازمة له والبارزة فيه أنه يتجاهل العدد الهائل مما كتب في علم النفس وهو سهل ميسر لا للباحثين فقط بل لأي دارس يريد أن يكون على علم. وخصلته المميزة أنه خلق ما يشبه الأصالة حين أطلق اسمًا غريب الشكل على مسميات قد درسها غيره بتعمق واستفاضة. وتسميته «الشعور المحيطي» هي مجرد اسم آخر للخبرة الصوفية، وفي رأيه أن ذلك طبيعي وعادي.

إن الخبرة الصوفية (المواجد) هي ممارسة الشعور بالوفاق والانسجام مع اللانهاية. إنها إدراك أو وعي كوني، وشعور بالاتصال بالله وبكل خلقه. إنها شعور بأن للحياة معنى. إنه شعور مفاجئ وفي الغالب قصير الأمد بالوصول إلى حضرة الله.

وإن الفصل الذي كتبه العلامة ويليام جيمس عن التصوف في كتابه «أنواع مختلفة من الخبرة الدينية» يعتبر أفضل ما كتب في هذا المعنى. ومن كان يريد أن يعرف شيئًا أكثر عن التصوف من الناحية النظرية والعملية فسيجد هذا الفصل ممتعًا ميسور القراءة والفهم.

فلماذا يحدث أن كثيرًا من الأشخاص واسعي الاطلاع الودودين حسني النية يرفضون الدين كلية؟ مع أنه كلما زاد إحساس المرء بأفكار ومشاعر المجتمع

الذي يعيش فيه زادت حاجته إلى الدين كمنبع للقوة وعامل مؤد للاستقرار في الحياة. فلماذا إذًا لا يطيقون حتى مجرد ذكر الاسم.

وإليك قليلاً من الصور الخاطفة لأناس عالجتهم وكان باستطاعتهم الاستفادة من الدين ولكنهم كانوا يرفضونه. فواحد من هؤلاء يقول: «إنني لا أطيق نفاق أولئك الذين يؤمون الكنائس. إنهم يلبسون للكنيسة أحسن أزيائهم ويشعرون بالتعالي والزهو والغرور لمدة نصف يوم في الأسبوع، أما في بقية الأسبوع فهم نشيطون في فسقهم وفي غشهم في أعمالهم وصفقاتهم وفي تبلد إحساسهم لمطالب غيرهم من الناس، إنهم يستعملون الكنيسة كواجهة، مجرد واجهة محترمة ليرتكبوا وراءها عمل الشيطان».

إن لهذه الكلمات وقعًا خاصًّا مألوفًا. فنفس الفكرة قد عبر عنها العهد الجديد بطريقة أبرع من ذلك في كتبه الأربعة الأولى.

ويقول شخص آخر: «إن الدين يسفه العقل. فقد مرت قرون كان فيها الدين هو الذي يحارب كل محاولة لتحرير عقل الإنسان».

وفي هذا بعض الحقيقة ـ كما أن فيه بعض التضليل. صحيح أن الكنائس ومنظماتها وأفكارها نادرًا ما تخلو من الخرافات والدعاوي المبهمة. وعلى المنظمات الدينية أن تحاول أن تخلص نفسها من الخرافات والمعارضة الغبية للتقدم. ولكن يجب ألا ننسى أن الكنائس هي التي أنقذت حصاد الحضارة الذي لا يقوَّم بمال من الفناء على يد برابرة أوربا حين اكتسحوا الإمبراطورية الرومانية وأدخلوا في إبان العصور المظلمة التي استمرت ألف سنة من الإكراه بالقوة الغشوم والخسة وشيوع الخرافات الذي لا نزال نعاني منه حتى الآن.

وبعض مرضاي يرون في الدين صورة من التعصب الذي كان عند الآباء والوعاظ. وكما أن صبية كاثوليكية تركت الكنيسة بسبب تجارب مكدرة مرت بها في المدرسة. وأخبرني ملحد بروتستانتي أنه ألقي في روعه أن الله يتبع الأطفال وفي يده كتاب أسود يدون فيه سيئاتهم وفي يده الأخرى سوط. وما زال حتى هذه اللحظة لا يطيق وقوف أحد خلفه. وأخبرتني ملحدة بروتستانتية أخرى أنه كان يحرم عليها وهي طفلة أي حق في الاستمتاع. فالله ـ كما أخبروها ـ لا يحب أن يرى الناس يقضون وقتًا طيبًا. ألا ترى لماذا أصبحت تتعصب ضد الكنيسة؟ وأظن أن أباها وواعظها لم يسمعا أبدًا عن المعجزة في حفلة الزواج في سانا.

وهناك يهودي ملحد يربط بين الدين والاضطهاد والخرافات السخيفة وهذا أيضًا مفهوم ومعذور. فلقد ظللت لعدة سنوات أظن أن مذهبًا كاثوليكيًّا معينًا قد تخصص في تعليم الأطفال أن يضربوا الأطفال الذين التحقوا بالمدارس العامة. واليوم أقدر ما فعلته مجموعة «الأخوات» في تهذيب أولئك الأوغاد. إنني لم أتصور أبدًا أن أعيش حتى أرى اليوم الذي تقف فيه الكنائس الأرثوذكسية بصلابة ضد التمييز العنصري.

فهناك عنصر مشترك في كل هذه الحالات ـ وهو ما يسميه الكونت ألفرد كورزيافسكي الربط الضال. والربط الضال هو الذي يجعل إنسانًا ما يقطع كل الأشجار في بستانه لا لشيء إلا لأن بعض الثمار قد وجد فيها دودًا. وربما قلت: إن هذا الرجل لم يكن على حظ موفور من الذكاء وأنا أوافقك. أما بالنسبة لي فترتبط عندي فكرة الدين بأي عضو أو مجموعة من الأعضاء




المنتمين للكنيسة. إنني محتاج للدين لتنظيم حياتي وكون بعض الناس منافقين من الناحية الدينية ليس سببًا يمنعني من إشباع حاجتي.

إن هذا الربط الخاطئ بين الدين والكفر والجهل والخرافة والتعصب له أو ضده والاضطهاد إنما هو نتيجة مباشرة لتجارب مُعطبة للنفوس لاقاها هؤلاء الناس من آبائهم أو زعمائهم وقادتهم الروحيين أو مدرسيهم. وهذا شيء يجب أن يفكر فيه القادة الدينيون. فالمشكلة مشكلة حقيقية واقعية ولكنها مشكلة لا يعالجها بكفاية وفاعلية إلا رجال الدين. وطبيعي أن ينتظر رجال الدين كواجب أن يعاونهم المجتمع بأسره وفيه الأطباء النفسيون الذين يقدرون المسئولية.

إن أي طبيب نفسي يقول عن الدين إنه وهم وصورة خادعة إنما يتسبب لمرضاه ولمهنته وللمجتمع عامة في أذية بالغة.

ولا بد من كلمة تعقيبًا على ما يقال من أن الدين هو مخدر للمجموعات. وأنا لست متأكدًا من ماهية هذه الجماعات ومَن تكون بالضبط. فهل المقصود الجماعات التي تحضر مباراة دولية في الكرة؟ أو هي الجماعات التي تملأ المترو في ساعات الازدحام؟ أو الازدحام الذي يحدث في المرور في أيام الآحاد؟ حسنًا، إن قليلاً من التدين لو استعملته هذه الجماعات وأنا جزء ضئيل منها بتَرَوٍّ وحكمة فإنه لا يفعل فعل المخدر وإنما يفعل فعل الأدهنة الملطفة التي تجعل الموقف محتملاً.

وبعض الناس قد يعرف الجماعات بأنها أي مجموعة من الناس العاديين الذين لا نعرفهم جيدًا. فإذا كان الأمر كذلك فإن إخبار هؤلاء الناس بأن كل فرد

منهم يتساوى مع غيره في كونه عزيزًا على الله من شأنه أن يحفزهم لا أن يحذرهم. وفي كل أنحاء العالم التي اخترقها نور الهداية الدينية تهب الناس مطالبة بالاحترام والكرامة التي هي حق لعبيد الله سبحانه وتعالى.

وفي عام ٤١٠ ميلادية عبرت جحافل القبائل البربرية المسماة الوندال ـ عبرت جبال الألب وهبطت على روما المدينة الخالدة. وكان هؤلاء الوندال وهم أوروبيون أميّون رجالاً ونساء لا يعرفون النظافة ولا التعليم ولا الإيمان بالله. وما إن دخلوا روما حتى أعملوا فيها النهب والسلب والاغتصاب والتدمير بطريقة جنونية. لقد دمروا ما هو أغلى من متاع الدنيا، دمروا نتاج عقول الناس وكدهم، لقد فعلوا ما هو أكثر من القتل والتشويه. لقد قضوا على حضارة. وذهب معها الفن والعلم والأدب والموسيقى والقانون والنظام والدين، ودفنت جميعها تحت الركام المتداعي من حريق روما.

وبعدها ولمدة تزيد على ألف عام ظلت أوروبا في حالة فوضى. وتاريخ أوروبا مرصع بقصص الأوغاد من رجال العنف الذين عاشوا بالقتل والحرب وباستغلال كل من وقع في أيديهم. فلم يكتب أي كتاب، ولم يقم بناء، وخبت نار الفن والعلم تحت أكوام الرماد الذي خلفه برابرة أوربا أنى ذهبوا.

ولكن شعلة الحضارة التي خلقت جزءًا جزءًا قبل عهد الوندال ظلت قائمة. فأين صينت الحضارة؟ ومن الذي أبقى على حياة كل ما في الحياة البشرية مما يستحق أن نعيش من أجله؟

لقد صان الحضارة بيوت الدين اليهودية والإسلامية والكاثوليكية. وكل شيء عندنا اليوم ـ حكومتنا، قوانيننا الخلقية، الفنون، العلوم ـ كلها ندين بها




لأولئك النفر القلائل الذين ساروا مع الله. ومع الاطمئنان الذي يجلبه الإيمان الديني القوي، وجدوا القوة لحماية أعلى قيمنا الإنسانية من المتوحشين حارقي الكتب.

فإن هؤلاء قاموا على مهل بنشر معارفهم بين الغالبية العديدة الساحقة الجاهلة البليدة التي لا تعترف بالله ولا بالقانون. وأخيرًا وعندما يقرب عام ١٤٠٠ ميلادية أي بعد حوالي ألف عام من تدمير روما بدا بصيص النار الخامدة يتوهج ويصير شعلة. وبرزت أعمال المئات من سدنة الحضارة الذين انقطعوا في عزلة لحماية الحضارة وصيانتها. وقامت حركة إحياء للعلم والتعليم يمكن أن نعتبرها حركة بعث إن كان هناك بعث في الدنيا. ومرة أخرى أصبح البشر أكثر من مجرد حيوانات مفترسة تعيش بالسلب والنهب وأضحوا أفضل من مجرد قتلة لجنسهم ونوعهم.

ولكن الأمر احتاج إلى أكثر من ألف عام لكي يعتنق عدد ملحوظ من المتوحشين الأوربيين ويسيروا في طريق الحضارة والأدب والعمارة والموسيقى والعلم ـ والدين. وماذا عن أولئك الذين لم يتحولوا أبدًا إلى الدين؟

إن العالم الغربي لم يهضم بعدُ الديانات العظيمة التي نشأت في الشرق الأوسط. إنه لم يخرج بعدُ من العصور المظلمة.

وما على أي إنسان يعتقد أن الوندال لا يعيشون بيننا إلا أن يزور منتزه بوسيميث الوطني في صبيحة يوم الاثنين (أي بعد عطلة الأسبوع مباشرة) ويرى بنفسه صفائح الجعة (البيرة) الفارغة التي تشوه وجه هذه البحيرات والقنوات الجميلة الحبيبة.. لقد كانت المغارات أول معابد الإنسان. وما زال الوندال يدنسون هذه المعابد.

أما فيما يتصل بالدين فكم من الناس يشعرون بالحضرة الإلهية وهم يذهبون إلى أعمالهم في سياراتهم؟ ولو أن أحد الشخصيات السياسية الهامة كانت تركب بجوارهم لرأيت كيف يكون حرصهم وأدبهم وذوقهم في القيادة! ولكن هل يشعرون بحضرتِه سبحانه وتعالى وهم يقطعون الطريق نهبًا؟

إن الإيمان باللّه أعمق وأرسخ جذورًا من مجرد العضوية في الكنيسة. ولكي نحظى بالإيمان الحق ونستمتع به فيجب على كل فرد أن يعيش عقيدته الدينية في الأربع والعشرين ساعة. فبهذا فقط يمكن أن نحصل على الراحة والاطمئنان وروح المرح والصحة الجيدة التي هي حق لكل واحد منا.

وإليك وصفتي لقوة الشخصية عن طريق الإيمان باللّه:

القاعدة رقم ٥

١ ـ اعتقد بصفة شخصية خاصة في اللّه الذي جعل أحسن وأرق ما فيك.

٢ ـ ذكر نفسك باستمرار بحضرة المولى سبحانه وتعالى ولن تشعر بالوحدة أو الوحشة بعد ذلك أبدًا.

٣ ـ انضم إلى كنيسة أو إلى أية جماعة دينية، من تلك التي لا تعنف مع منطقك العقلي أو مبادئ العلم الطبيعي الحديث.

وواضح أنه ليس من مسئوليات الطبيب النفسي أن يشير على مريضه أية كنيسة ينضم إليها. فهذا الموضوع متروك لكل فرد لكي يقرب بنفسه ولنفسه. وكما يقول اليوم الدكتور جولز ماسرمان أستاذ الطب النفسي في جامعة نورث وسترن: «... حقًا لكي تساعد إنسانًا يجب أن تعاونه في إعادة بناء عالمه الخاص

من الحقائق والخيال، وعلى قدر عقليته ما أمكن، إيمانه الخاص بنفسه وبمن حوله من البشر وباللّه حسب تصوره الخاص لجلاله سبحانه وتعالى».

فالدين ـ مثل العلم والفن ـ طريقة للحياة وأسلوب للعيش. إنه البحث عن الحقائق السرمدية الخالدة والجمال والخير. إنه بحث ليست له نهاية لأنه يتطلب جهدًا خلاقًا. وكما يعلم كل عالم وفنان أن كل محاولة ناجحة تخلق الحاجة إلى خلق جديد أكبر وأقرب إلى الكمال. ومن وجهة النظر الأخلاقية فإن الدين هو الجهد الدائم الفعال في خلق فرص أكبر وأسمى أمام إنسان في الدنيا لكي يصل إلى قمم جديدة من الخبرة ذات المعنى والتعبير عن النفس البناءة.

إن التحدي العظيم أمام القادة والزعماء الدينيين هو تحرير العقل البشري من الخرافات الوثنية وإيضاح النواحي الأخلاقية في الدين وإبرازها والتشديد عليها. وليس عليهم أن يدافعوا عن الدين، فقادة البشر من العلميين سيحملون هذا العبء عنهم.

إن النظرة الدينية السليمة تبعث الهدوء والسلامة والراحة في العقل المضطرب. فلا أحد يدري ماذا سيكون أمره بعد عشر سنوات من الآن، ولكن كل إنسان يستطيع أن يعرف ما يعمله في التو واللحظة. إن من الحماقة أن تسبق الزمن. ولكن من الحكمة أن تنتبه (كما فعل الفيل الذكي الحاذق) للخطوة التالية (وكما يقول الشاعر العربي: قَدِّرْ لرجلك قبل الخطو موضعها) وأنت تعبر الجسر الموصل بين الحاضر والمستقبل. إن الدين يمنحنا الشعور بالاستمساك بحبل المجتمع الذي يربط بين الماضي والمستقبل. ومن كان يحس بهذا الاستمساك والترابط استطاع أن يعيش في أمن وهدوء مدركًا بأن يد اللّه ستقوده وتهديه.

المؤلف



الدكتور دافيد هارولد فينك حصل على بكالوريوس آداب والماجستير في الآداب من جامعة ميتشجان. وقام بتدريس علم الاجتماع هناك ثم دخل ميدان الخدمة الاجتماعية. وبعد سنوات عديدة أدرك أن اهتمامه العميق بمشاكل البشر لا يمكن إشباعه إلا إذا كان في أحسن وضع يمكنه من استكشاف العقل الإنساني ـ أي بعبارة أخرى إذا كان طبيبًا. فترك عمله والتحق بكلية ديترويت للطب والجراحة حيث تخرج فيها في عام ١٩٢٩. وظل ثماني سنوات يعمل كطبيب في مستشفيات المحاربين القدماء. ومارس طب النفس والأعصاب في تل بيفرلي (حيث يقطن كبار نجوم السينما) بكاليفورنيا. وقد كتب مقالات كثيرة، وألف كتابين قبل هذا الكتاب ـ هما: «التخلص من التوتر العصبي» سنة ١٩٤٣، و«كن على سجيتك الحقيقية».

❑❑❑



الفهرس

□□□

